MIROSŁAW OCZKOŚ

# Paszczodźwięki

## Mały poradnik dla wielkich mówców

Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi, z trzmiela śmieją się sąsiedzi. Piotr trzpiot, Piotra kmotr z łotrów łotr. Piotr łotr, łotrowi łotr. Jesiotr nura w [illegible], [illegible]tr za nim w bród. [illegible] na kroplą w kropki bordo [illegible] grożnie rusza. [illegible] truchleje dusz. Szarik szczeka szczególnie

POLECA

Trójka POLSKIE RADIO

WYDAWNICTWO RM

MIROSŁAW OCZKOŚ

# Paszczodźwięki

## Mały poradnik dla wielkich mówców

Trzmiel na trzosie w trzcinie
siedzi, z trzmiela śmieją się
sąsiedzi. Piotr trzpiot, Piotra
kmotr z łotrów łotr. Piotr łotr,
łotrop[illegible]tr. Jesiotr nura
w[illegible], a[illegible]tr za nim w bród.
C[illegible]na kro[illegible]a w kropki bord[illegible]
gr[illegible]ęcąc
C[illegible] groźnie rusza.
w[illegible] truchleje dus[illegible]
Szarik szczeka szczególnie

POLECA

Trójka POLSKIE RADIO

wydawnictwo RM

**Paszczodźwięki. Mały poradnik dla wielkich mówców**

Mirosław Oczkoś

Copyright © 2013 Wydawnictwo RM
All rights reserved

Wydawnictwo RM, 03–808 Warszawa, ul. Mińska 25
rm@rm.com.pl, www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiejkolwiek formie i w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy. Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli. Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książce, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

ISBN 978–83–7243–851–5
ISBN 978-83-7773-103-1 (ePub)
ISBN 978-83-7773-104-8 (mobi)
ISBN 978-83-7773-105-5 (PDF)

*Redaktor prowadzący:* Justyna Mrowiec
*Redakcja:* Joanna Niczyj
*Nadzór graficzny:* Grażyna Jędrzejec
*Projekt graficzny książki i okładki:* Grażyna Jędrzejec
*Zdjęcie na IV stronie okładki:* Paulina Mirosz
*Przygotowanie wersji elektronicznej:* Marcin Fabijański
*Redaktor techniczny:* Anna Nieporęcka
*Skład:* Wojciech Ochocki

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: rm@rm.com.pl

„Wszyscy wielcy mówcy byli najpierw złymi mówcami”

*Ralph Waldo Emerson*

Napisałem kiedyś tekst piosenki. Na papierze wyglądało nieźle. Gorzej było, kiedy po raz pierwszy próbowałem to zaśpiewać:

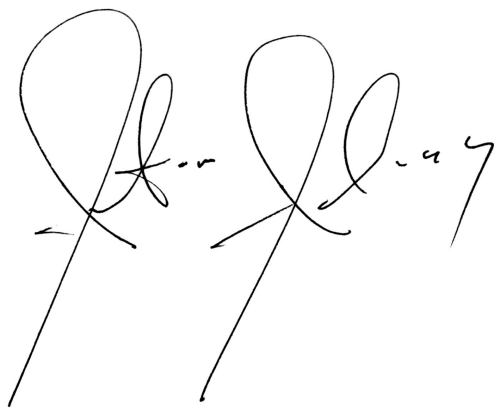
*Pamiętał, że miał braci dwóch,*
*Że jeden mieszkał w Soczi, drugi w Lourdes (czyt. Lurd)*
*Ten młodszy miał na imię Zdzich,*
*Starszemu na cześć dziadka dali Kurt.*

Nie mogłem przebrnąć przez „Zdzich Star”, leżałem przy „cześć dziadka”.

Gdybym wtedy miał taki poradnik, to albo bym czegoś takiego nie napisał, albo wiedziałbym, jak sobie z tym poradzić.

Nie ukrywam, że troszkę się speszyłem, kiedy zobaczyłem, że jeden z moich tekstów został tutaj wykorzystany do ćwiczenia. Speszenie szybko przeszło w dumę. Wymienię tylko kilka nazwisk cytowanych w podręczniku koleżanek i kolegów poetów, mówców, naukowców: Chotomska, Osiecka, Grechuta, Tuwim, Boy, Młynarski, Przybora, Waligórski, Dalajlama, Sokrates (albo Platon), Wałęsa, Obama, Churchill, Schopenhauer… I wśród nich ja. Nie ma żartów, trzeba zacząć się szanować i odnosić do siebie z większym niż dotychczas szacunkiem. Życzę miłej lektury i wyraźnych postępów.

/Artur Andrus (Członek Grupy Literackiej „Cytowani”)/

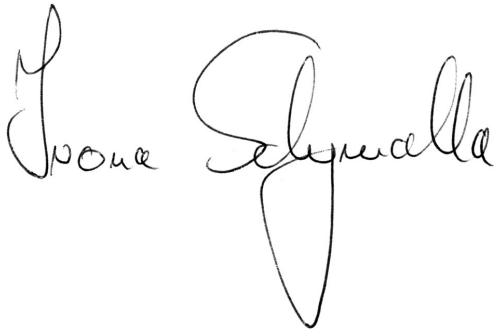


Książka Mirka Oczkosia pokazuje, jak ważna jest mowa, sposób mówienia w życiu każdego człowieka. Ale pokazuje coś jeszcze. Pokazuje, że człowiek dorosły, który nigdy nie miał okazji ćwiczyć się w przemawianiu, mówieniu, zabieraniu głosu publicznie, może się tego nauczyć przez zabawę! Autor w lekki sposób omawia poszczególne głoski, proponuje ćwiczenia o różnym stopniu trudności, ale też zamieszcza teksty, które sprawiają, że ćwiczący śmieje się w głos.

Jeśli zamierzasz dobrze wypaść na prezentacji w pracy, na egzaminie w szkole, na spotkaniu z wyborcami, ta książka jest dla Ciebie. Jeśli chcesz oczarować ukochaną osobę, być mistrzem wygłaszania toastów i opowiadania dowcipów, ta książka Ci pomoże. Jeśli chcesz zostać aktorem, dziennikarzem, politykiem lub mistrzem mowy polskiej, sięgnij po tę publikacje. Trzymam kciuki za sukcesy ćwiczących.

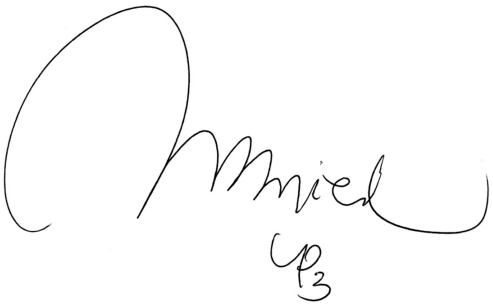
Gorąco polecam.

/Iwona Schymalla TVP (Mistrz Mowy Polskiej)/



Kocham nasz język. Lubię się nim bawić, czasem nawet wymyślam nowe słowa. Ale najważniejsze jest, żeby używać go poprawnie. Irytuje mnie poznańskie wypowiadanie „piosenki”. Drażnią Kasja i Joasja… Nic na to nie mogę poradzić. Znaczy mogę! Wszyscy, którym zależy na pięknie naszego języka, powinni przeczytać tę książkę. Sięgać do niej, kiedy nie są pewni, co i jak. Ja będę sięgał na pewno!

/Marek Niedźwiecki – Trójka/



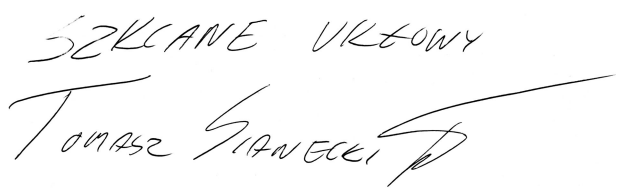
Powiedzieć wszystko, co pomyśli głowa! Od dziś każdy może zostać mistrzem mowy polskiej. To dobra wiadomość. Zła jest taka, że trzeba nad tym popracować. Ale z tym podręcznikiem, to przyjemność i świetna zabawa. To wymarzony „osobisty trener” do ćwiczenia dykcji. Giętkość języka wszak jest nie mniej ważna niż giętkie ciało, że o giętkim umyśle nie wspomnę.

/Krystyna Czubówna (Mistrz Mowy Polskiej)/

Oczkoś, z racji nazwiska, powinien zająć się ewentualnie ortografią, a nie gramatyką czy fonetyką. Optyk byłby idealnym dla niego zawodem, jak dla tego górala co to był optykiem, bo dachy optykał. Do tego, co inni mówią, idealny

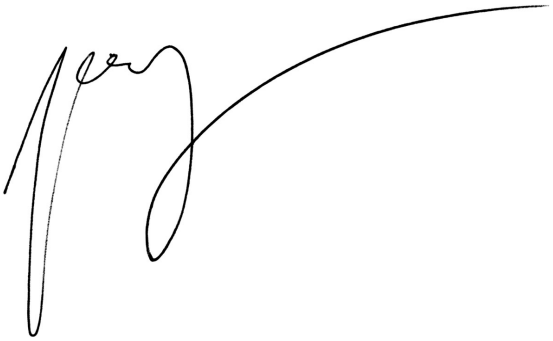
byłby Uszoś. Jednak w kraju, gdzie wziąść zastępuje wziąć, a członka do komisji się włancza, a nie włącza, Oczkoś da radę. Jest wporzo kolesiem.

/Tomasz Sianecki, „Szkło kontaktowe”/




Mówimy nie tyle po to, by nas słuchano, ile po to, by nas słyszano. Od sposobu wymawiania zdań, słów i głosek zależy, jak nas słyszą. A ćwiczenie się w sprawnym i wyrazistym mówieniu jest nie tylko niezmiernie ważne – może być też, jak to pokazuje książka Mirosława Oczkosia, po prostu przyjemne i wesołe. Polecam.

/Jerzy Bralczyk/



# SPIS TREŚCI

Wstęp

ALFABET DYKCYJNY

- A
- B
- C
- D
- E
- F
- G
- H
- I
- J
- K
- L
- Ł
- M
- N
- O
- P
- R
- S
- T
- U
- W
- Y

ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE

ŁAMAŃCE JĘZYKOWE

POEZJA DYKCYJNA

TYLKO DLA BARDZO DOROSŁYCH

MOWY I PRZEMÓWIENIA WARTE WSPOMNIENIA

ĆWICZENIE HYDE PARK

LITERATURA

OŚWIADCZENIE

Bardzo przepraszam głoski *ą, ę, ć, dź, ń, ó, ś, z, ź, ż*

za niedostateczne zainteresowanie nimi lub całkowite ich pominięcie i obiecuję, że w następnej publikacji to się zmieni.

Z poważaniem
Mirosław Oczkoś

# WSTĘP

Co sprawia, że niektórych ludzi słuchamy z przyjemnością, innych z zainteresowaniem, a są tacy, których po prostu nie da się słuchać?

Jeśli spojrzymy na stary Mehrabianowski schemat przedstawiający wpływ poszczególnych kanałów komunikacyjnych na ogólną interpretację przekazywanej informacji, to łatwo zauważymy, że kanał wokalny, czyli sposób mówienia, akcentowania, artykułowania itp., zajmuje ok. 38% naszej uwagi lub też, inaczej mówiąc, wpływa na nasze postrzeganie innych w 38% w stosunku do całości odbioru.

Oczywiście, ktoś może powiedzieć, że człowieka nie da się aż tak dokładnie zmierzyć, zważyć i opomiarować, bo dlaczego nie 37,5 albo 38,9%? Zgadzam się i dlatego za A. Mehrabianem podkreślam: **około** 38%. Co nie zmienia faktu, że jest to bardzo dużo i ma znaczący wpływ na relacje międzyludzkie.

Niestety, współcześnie do pięknego czy poprawnego mówienia nie przykładamy zbyt wielkiej wagi. Wychodzimy z założenia, że jeśli mówimy, a ktoś nas słyszy, to jakość komunikatu jest nieważna i… „o so hozi”, czyli o co chodzi?

## O co właściwie chodzi w mówieniu?

Większość ludzi na pytanie, co to jest mowa, odpowiada, że jest to wypowiadanie słów i że to ona między innymi odróżnia nas od zwierząt. To oczywiście prawda, ale zanim powstało słowo, my, homo sapiens, nie byliśmy niemowami. Komunikowaliśmy się za pomocą dźwięków nieartykułowanych. Jeśli ktoś oglądał film „Walka o ogień”,

to zapewne pamięta, że poza wymachiwaniem różnymi częściami ciała, takimi jak ręce, nogi, poza mimiką twarzy, przewracaniem oczami itp., czyli mową ciała, ludzie pierwotni wydawali również dźwięki. I chociaż nie były to pełne zdania, czy nawet pojedyncze wyrazy, człowiek stopniowo wyodrębniał je i nadawał im konkretny sens. Tak właśnie kształtowała się mowa, która wyróżnia nasz gatunek ze świata zwierząt.

Niestety, cywilizacja zatoczyła koło i obecnie niekiedy powraca do pisma obrazkowego oraz dźwięków nieartykułowanych. Wystarczy obejrzeć np. program dla młodzieży na kanale MTV czy obrady komisji śledczej. Nie poddawajmy się, walczmy o kulturę słowa, o piękno mowy!

Jest kilka definicji mowy podawanych przez różnych autorów. Zainteresowanych szerzej tym tematem zachęcam do przeczytania kilku pozycji zawartych w bibliografii.

## Jak kształtuje się mowa?

Jeśli ktoś miał możliwość obserwacji rozwoju dziecka, to na pewno zauważył, że zanim powie ono pierwsze słowo typu „mama”, „tata”, „kasa”, „komputer”, „w tym zakresie”, „poproszę o kaszkę”, to najpierw gaworzy, gulgocze, płacze, nieporadnie układa usta do artykulacji, mówi „swoim językiem”, czyli przechodzi przyspieszoną drogę naszych przodków od nieartykulacji do artykulacji. Zamiast kilku tysięcy lat – kilka miesięcy. Co ciekawe, dziewczynkom przychodzi to szybciej niż chłopcom. Parytet w tej sprawie nie obowiązuje.

Dzieci uczą się ze słuchu. Pamiętajmy: do dziecka należy mówić wyraźnie, zrozumiale i nie za szybko. Dobrze jest czytać na głos i odtwarzać piosenki z melodią i wyraźnym tekstem zawierającym więcej niż jeden wyraz typu ujeeeujeee.

I uwaga do wszystkich aktualnych i przyszłych rodziców: odradzam robienie z siebie idiotów i mówienie do dzieci jak do istot niespełna rozumu! Dziecko też człowiek i swoje wie. Wystarczy obejrzeć film „I kto to mówi”.

Dzieci, podczas procesu kształtowania się aparatu mowy, jak to się ładnie i naukowo mówi, niektóre trudniejsze głoski mogą artykułować niepoprawnie bądź zastępować je innymi, łatwiejszymi. Np. często nie wymawiają R, zamieniając je na J, wtedy rower zostaje jowejem, ryba ijybą, a rebus… wiadomo czym. W przypadku głoski K następuje zamiana na T, czyli zamiast koń dziecko wymawia toń, a zamiast kusza pojawia się tusza. Do czwartego roku życia dziecka nie należy się zbytnio przejmować tą sytuacją. Jeśli jednak nie ulega ona poprawie, wskazana jest wizyta u logopedy. W większości przypadków takie wady wymowy można skorygować.

Pogarszanie się wymowy i inne kłopoty z nią związane zaczynają się, gdy dziecko trafia do zerówki bądź pierwszej klasy, czyli w otoczenie rówieśników. Wielu rodziców ze zdziwieniem obserwuje wtedy uwstecznianie się procesu mowy u swojej pociechy, która do tej pory mówiła w miarę starannie np. „Mamo poproszę kanapkę”. Po kilku tygodniach/miesiącach codziennego przebywania z kolegami to samo zdanie brzmi mniej więcej jak „amo aj napie”, wymawiane z dużą nosowością. Kto z dorosłych rozumie swoje starsze dzieci, które np. skracają wszystko i mówią „nara”, „siema”, „zara” itp.? Obyśmy tylko nie znaleźli się w sytuacji pewnego katechety, który przed swoją pierwszą lekcją religii w pewnym gimnazjum nasłuchał się tych skrótów na korytarzu szkolnym, i pod wpływem impulsu i chęci trafienia do młodzieży ich językiem rozpoczął lekcję słowami „pochwa” z równoczesnym znakiem krzyża. Oczywiście miał na myśli „niech będzie pochwalony…”.

Żarty żartami, ale w czasie kiedy piszę te słowa, mam świadomość, że już na pewno obowiązuje inny język młodzieżowy, a w czasie, kiedy to czytacie – znowu inny. Ale to akurat nic nowego – każde pokolenie ma własny kod dostępu. Przypomnijcie sobie, jak się mówiło „za waszych czasów”! Kiedyś szczytem ekstrawagancji i znakiem, że jest się na topie, było stwierdzenie „rzuć wapno na druty”, co w młodzieżowym slangu znaczyło ni mniej ni więcej „poproś rodziców do telefonu”. Oczywiście w czasach telefonów komórkowych, Facebooka czy komunikatorów typu Skype i Gadu-Gadu taki „slang” jedynie rozśmiesza współczesnych nastolatków. Ale pamiętajcie, ten się śmieje, kto się śmieje ostatni. Was też to czeka za parę/parenaście lat, wasze dzieci dadzą wam szkołę.

Co jest pocieszające? Że mimo zmieniających się możliwości komunikowania się, cały czas mówimy jednak o mowie. Bo mowa, w tej czy innej formie, przetrwa, przynajmniej mam taką nadzieję.

Kto myśli, że mowę zniekształcają i kaleczą jedynie nastolatki, ten się myli.

Później jest jeszcze gorzej, bo starsze dzieci w końcu dorastają. A dorosły nauczyciel, lekarz, kierowca, dziennikarz, polityk i – o, zgrozo – coraz częściej aktor, fafluni, bełkocze, zacina się, mamrocze i robi jeszcze wiele straszliwszych rzeczy, o których tu przez grzeczność nie wspomnę. I są przypadki, proszę pani, a w zasadzie „som przypdki pre paniom”, że jeden z wyżej wymienionych nie wie, dlaczego jego wypowiedź jest niezrozumiała, nieatrakcyjna, nudna i, co najważniejsze, nieskuteczna. A wszystko zaczyna się od tego, by być zrozumiałym, słyszalnym oraz mówić we właściwym, zmiennym rytmie. Do tego potrzebny jest sprawny aparat artykulacyjny. Zacytuję naszego wieszcza Juliusza Słowackiego, „chodzi

o to, aby język giętki powiedział wszystko, co pomyśli głowa”.

Bo w mówieniu chodzi o to, by być zrozumiałym, interesującym i umieć przekonać ludzi do swoich racji, odwodzić od błędnych decyzji, a często po prostu bawić. Oczywiście czasem trafi się zburzenie Bastylii, ale nie liczyłbym na to w każdy weekend.

Słowem i mową można porwać tłumy, obalać rządy, wygrać wybory, mową można zmienić bieg historii. Świadczą o tym wielkie postaci w historii świata i ich wielkie mowy: od Sokratesa poprzez rzymskich cesarzy, Winstona Churchilla, Jana Pawła II do Baracka Obamy. Widać, jak wielkim orężem, jak olbrzymią siłą jest słowo. Jednocześnie widać też, że słowo, aby było skuteczne, musi być WYPOWIEDZIANE, i to w odpowiedni sposób. I ta książka może ci w tym pomóc. Zapraszam do świata artykulacji i zabawy słowem.

Podręcznik ten przeznaczony jest dla już dorosłych i dla tych, którzy dorosłymi zamierzają się stać w przyszłości. Jest zbiorem ćwiczeń artykulacyjnych, czyli takich, które poprawiają mowę na co dzień i od święta. Jest książką pierwszej pomocy i pakietem ratunkowym. Jeśli w najbliższym czasie masz prezentację, wystąpienie publiczne, rozmowę kwalifikacyjną czy pierwszą randkę, ta publikacja zwiększy twoje szanse na sukces.

Jeśli chciałbyś bardziej zgłębić temat i poćwiczyć inne elementy poprawnego mówienia, np. swój aparat mowy – język, podniebienie, żuchwę, wargi itd., sięgnij po inne publikacje dostępne na rynku. Ich lista znajduje się na końcu książki.

## Jak to z tą mową jest?

Człowiek ze swoją mową zrośnięty jest ciaśniej
Niż drzewo z ziemią. Jakże więc nie słuchać baśni
Twego dzieciństwa, mowo, nad której kołyską
Szumiały wieki księgą lasów świętokrzyską.
Gdzie słowa formowały się, dźwięczały głoski,
Rdzeń wyrazów odrastał w zielone odrostki,
I ten język szlachecki, mieszczański i chłopski
Twardą korą okrywał się, oblekał w dzieje –
I długo pracowali prości kołodzieje
I stroiciele luteń w gwarze gospodarstwa
Słowotwórczego, zanim dźwięk, sztuka drukarska
Przełożyła na znaki odciśniętych liter.
Tak rósł potoczny język Rzeczpospolitej,
Tak ustalał akcenty, znaczeniami błyskał,
W aktach grodzkich, duchownych, w sądowych zapiskach.
*M. Jastrun*

Dykcja to sposób wypowiadania się, polegający na sprawnej artykulacji. Edward Skorek w *Podręcznym słowniku logopedycznym* zaznacza, że dykcję można rozpatrywać i oceniać w następujących kategoriach:

• **WYRAZISTOŚĆ**, czyli precyzja artykulacji,

• **SŁYSZALNOŚĆ**, czyli nośność rozumiana jako techniczna wytrzymałość,

• **GIĘTKOŚĆ**, czyli swoboda artykulacji trudnych grup spółgłoskowych.

Ważna jest również poprawność rozłożenia akcentów logicznych, frazowanie, przejrzystość i sugestywność przestankowania słuchowego, melodyjność oraz dyskrecja i funkcjonalność pozagłosowych środków ekspresji.

Wiele osób słyszało o niejakim Demostenesie, który, aby poprawić swoją dykcję, ćwiczył mówienie z kamieniami w ustach. Z kolei znany polski aktor Zbigniew Zamachowski zamiast kamieni używał korka od wina. Obydwaj osiągnęli sukces, zaczęli mówić lepiej, poprawniej. Sposób Zamachowskiego jest mi bliższy niż Demostenesa, ale wybór należy do ciebie. Co jest ważne? To, że pierwszy etap pracy nad poprawną wymową to ćwiczenia, a przez nie – osiągnięcie sprawności mechanicznej i pewnego automatyzmu.

## Dykcję trzeba ćwiczyć!

I tu ujawnia się cały kłopot i nieszczęście związane z dykcją. Dykcja nie jest dana raz na zawsze. A szkoda. Pewien turysta w Wiedniu, mocno zdyszany po długim i wyczerpującym biegu, rozglądając się nerwowo na wszystkie strony świata, złapał za klapy marynarki pierwszego napotkanego wiedeńczyka. Pokazując ręką na zegar ratuszowy, na którym wybiła właśnie godzina za trzy dziewiętnasta, dramatycznym głosem zakrzyknął: „Jak dostać się do opery”?! Po chwili milczenia wiedeńczyk oderwał zaciśnięte dłonie turysty od swojej garderoby i spokojnym, poważnym tonem odpowiedział: „Ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć”, po czym oddalił się spokojnie w swoją stronę.

I dokładnie tak jest z naszą dykcją i sprawnością mówienia. Nie ma rady – trzeba ćwiczyć. I nie mówię tu (jak Z. i H. Szletyńscy) nawet o dykcji estetycznej, która jest piękna, sugestywna i wykonywana rzetelnie, np. u aktorów czy dziennikarzy informacyjnych, ale mówię o dykcji sprawnej,

która przynajmniej nie razi uszu słuchaczy. Niestety, ostatnimi czasy i z tą jest krucho. Zatem do dzieła.

Żeby mówić po polsku prawidłowo pod względem dykcyjnym, należy we właściwy sposób oddychać i artykułować przede wszystkim samogłoski, które są elementem śpiewnym naszego języka. Nie powinno się jednak zapominać o spółgłoskach, które są szkieletami słów, swoistą pięciolinią, na której mieszkają nuty.

Muszę zmartwić kobiety – w oddychaniu mężczyźni mają łatwiej. Wiem, nie tylko w oddychaniu, ale w tym przypadku ustawowo nic się nie wskóra. Wynika to z budowy anatomicznej, bowiem wbrew tak zwanym drugorzędnym cechom płciowym, to mężczyźni posiadają dwa zbiorniki na powietrze, a nie kobiety. I żadna w tym „zasługa" facetów, tak po prostu jest. Dziewczyny gromadzą powietrze tylko w klatce piersiowej, a chłopaki w klatce piersiowej i dodatkowo jeszcze w brzuchu, zwanym czasami (złośliwie) mięśniem piwnym. A ponieważ o sile głosu decyduje właśnie zgromadzone powietrze, przeważnie głosy męskie są mocniejsze, bardziej donośne, często (chociaż nie zawsze) dźwięczniejsze. Doskonale wiedzą o tym kobiety, które kiedykolwiek uczyły się np. śpiewu operowego. Do silnego głosu potrzebne jest podparcie oddechowe, które go wzmacnia.

## Dlaczego powietrze jest tak ważne?

Po pierwsze powietrze to życie. Po drugie powietrze to siła głosu. Po trzecie powietrze to precyzyjna artykulacja, np. dopowiadanie końcówek. Jeśli podczas mówienia zaczyna nam brakować powietrza, to albo przyśpieszamy, aby dokończyć wypowiedź, albo mówimy coraz ciszej, albo mylimy się na trudnych artykulacyjnie słowach typu DYDAKTYKA. Umiejętne operowanie oddechem jest niezbędne do poprawnego i ciekawego mówienia. Zwykle

powietrza jest w sam raz albo trochę go brakuje, często mówimy „zabrakło mi oddechu”. Jest jednak taki przypadek, kiedy powietrza jest za dużo. Tak, tak, już widzę te uśmieszki, jak to za dużo? Otóż kiedy jesteśmy zdenerwowani, zżera nas trema, pomyliliśmy się w trudnym słowie, nasz mózg wysyła błędny komunikat do układu oddechowego: dawać powietrza, szybko! W konsekwencji cali wypełniamy się powietrzem, aż do krtani, jamy ustnej. A z tego miejsca trudniej się mówi, głos nie ma przestrzeni do tego, żeby się wydobyć. Powinniśmy mówić z przepony, czyli mięśnia w dole brzucha. Dlatego przed przystąpieniem do mówienia dobrze jest się rozluźnić, pooddychać. Ważne jest takie wyćwiczenie oddechu, żeby w trakcie wypowiadania się już o nim nie myśleć i żeby „oddech sam się oddychał”, jak napisał Jerzy Grotowski. Z oddychaniem jest tak jak z jazdą samochodem. Początki bywają trudne. Przypomnijcie sobie pierwszą lekcję jazdy. Każdemu wydaje się niemożliwe, żeby skoordynować zmianę biegów, włączanie kierunkowskazów czy zmianę świateł, a o trzymaniu kierownicy prosto, patrzeniu na drogę i dostrzeganiu innych uczestników ruchu drogowego nie wspomnę. Po wyćwiczeniu i nabraniu doświadczenia nie zauważamy tych wszystkich czynności, są automatyczne, mało tego – potrafimy w czasie jazdy zmienić płytę w odtwarzaczu, porozmawiać przez telefon, a niektórzy kierowcy tirów robią w czasie jazdy obiad trzydaniowy dla czterech osób. Tych ostatnich czynności nie pochwalam i nie polecam, a wręcz je odradzam. Natomiast wyćwiczenie oddechu i osiągniecie takiego zautomatyzowania – polecam jak najbardziej.

## Samogłoski to podstawa

W artykulacji najważniejsze są samogłoski, chociaż o spółgłoskach również nie należy zapominać. Jeśli dobrze

wypowiemy/wyartykułujemy samogłoskę, to pozostałe głoski „same się ustawiają”.

W języku polskim, jak pewnie większość z nas pamięta, występuje osiem samogłosek, z czego sześciu używamy częściej. Są to *a, o, e, u, i, y* oraz *ą* i *ę*. Tę ostatnią na końcu wyrazów oraz w liczebnikach trzeba wymawiać jako *e*. Poprawnie powinno się wymawiać coś pomiędzy *ę* a *e*, czyli w tak zwanym wygłosie, ale tak potrafią mówić już tylko bardzo zaawansowani wiekiem i doświadczeniem aktorzy. My zostańmy przy wymawianiu *ę* jako *e*. Klasycznym przykładem dociskania *ę* jest charakterystyczna wymowa znanej szansonistki Doroty Rabczewskiej zwanej DODĄ. No właśnie – DODĄ, a nie DODOM. Samogłoskę *ą* wymawiamy z pełną nosowością jako *ą*, a nie jak wielu znanych polityków – *om*. Politycy ci z uporem godnym lepszej sprawy zagadują do pań dziennikarek „pro paniom”, co pewnie ma znaczyć „proszę Panią”, co również jest błędem, bo jeśli już, to powinniśmy mówić „proszę Pani”.

Na wszystko w życiu przyjdzie kolej, jak mawiał pewien kolejarz. Kolejność ćwiczenia samogłosek w ciągu samogłoskowym jest dowolna. Ja proponuję za Gawedą i Łazewskim kolejność *a, o, e, u, i, y*, gdyż przy takiej sekwencji usta pracują na przemian, najpierw rozciągają się, a następnie lekko zwężają.

## Raz niżej, raz wyżej

Duży wpływ na odbiór osoby mówiącej, pozytywny bądź negatywny, ma wysokość dźwięku. Z moich obserwacji i „podsłuchów” wynika, że wolimy słuchać ludzi o głosach niskich lub średnio niskich, co nie jest raczej epokowym odkryciem. Różnice są drobne i wynikają głównie z płci nadawców i odbiorców. I tak, większość kobiet pytanych o to, jaki głos męski z mocno nieprecyzyjnej skali: wysoki, średni czy niski, robi na nich wrażenie, zazwyczaj wskazuje

na niski, dodając często coś od siebie. Np. radiowy, ciemny, głęboki lub też taki jak ma… i tu pada nazwisko aktora, dziennikarza, znajomego, a czasem nawet męża.
W przypadku mężczyzn sytuacja się komplikuje, przynajmniej na początku. Większość mężczyzn to wzrokowcy i na pytanie, jaki głos kobiecy sprawia, że zapominają o bożym świecie, zapada cisza, widać ślady obłędu w oczach, nerwowy uśmiech i gwałtowną chęć znalezienia w pamięci obrazu konkretnej kobiety. Kiedy już mężczyzna taką znajdzie, zachodzi proces analizy, ale jeszcze nie głosu, tylko tego, jakie ta kobieta ma oczy, jakie ma włosy, figurę i na końcu, czy ona w ogóle mówi. Wiem, to niezbyt pochlebne dla mężczyzn, ale cóż na to poradzę, sam jestem facetem i wiem, jak jest. Jeśli już przeanalizujemy wszystkie ważne wątki i dojdziemy do głosu kobiet, to my, mężczyźni, wolimy średnie kobiece głosy. Raczej w stronę niższego niż wyższego, co w języku fachowym określa się jako średni z tendencją do niskiego. Oczywiście płeć brzydka też czasami dodaje coś od siebie, ale te określenia w sprawie głosu kobiet jeszcze bardziej nas pogrążają, więc w tym miejscu milknę. Na pytanie o odbiór wysokości głosu własnej płci, tj. kobiet przez kobiety i mężczyzn przez mężczyzn odpowiedzi są zbliżone. Mężczyźni zdecydowanie wolą niskie męskie głosy, a kobiety raczej średnie głosy kobiece.

## Kiedy zaczynają się schody?

Otóż wtedy, gdy co innego widać, co innego słychać, czyli obraz nie bardzo pasuje do treści i przede wszystkim do wysokości dźwięku. Klasycznym przykładem takiej sytuacji są często prognozy pogody w dowolnej stacji telewizyjnej. Na ekranie pojawia się pogodynka lub jej męski odpowiednik (jak by to było: pogodynek lub pogodyn?), no dobra prezenter pogody. Uśmiech goszczący mu na twarzy

zwiastuje coś fantastycznego i radosnego: WIOSNA!, przedłużono wakacje, lato przez 10 miesięcy! Nic bardziej mylnego. Ciepły, miły głos zapowiada: „proszę państwa, jutro drastyczne pogorszenie pogody, będzie wiało, temperatura coraz niższa, wystąpią intensywne opady, możliwe podtopienia”. „A żeby cię pokręciło, z czego się cieszysz?” – krzyczymy do ekranu, ale ekran jest nieczuły i pan od pogody z uśmiechem modliszki kończy prognozę słowami: „i ta pogoda utrzyma się do końca miesiąca”. To fantastyczne, co za radość! Oczywiście nie da się zupełnie wykluczyć, że to, co dla większości normalnych ludzi jest koszmarem, dla prezentera jest ulubionym rodzajem pogody, który przyprawia go o drgawki podniecenia. Ale bardziej prawdopodobne jest to, że nie dostosował głosu i mimiki twarzy do treści komunikatu. Nie mówię, że ma płakać, podając złe informacje, ale mógłby przynajmniej poudawać, że trochę jest mu smutno. Nad głosem trzeba bowiem panować. Prognoza pogody to pół biedy. A co będzie, gdy dyrektor personalny, idąc w firmie korytarzem, miłym i ciepłym głosem zakomunikuje pracownikowi: „niestety redukcje, zwalniam pana”. Nic nie będzie, ale wyjdzie na… nie powiem kogo. To oczywiście działa w obydwie strony, np. kiedy na jakimś spotkaniu, prezentacji, konferencji staniemy przed ludźmi i z marsową miną, smutnym, monotonnym głosem wydukamy z siebie: „cieszę się, że państwo przyszli, będziemy się super bawić”, nie liczmy na aplauz.

Co ważne, działa jeszcze efekt stereotypu i przyzwyczajenia. Mamy swoje wyobrażenia i oczekiwania dotyczące wysokości dźwięku głosu osób, które spotykamy. Wyobraźcie sobie: do pomieszczenia, w którym przebywamy, wchodzi mężczyzna: 190 cm wzrostu, 120 kg żywej wagi, po czym… piskliwym głosem zagaduje: „dzień dobry” – wybuch śmiechu wyrzuca go za drzwi. I sytuacja odwrotna: drobna brunetka, 163 cm wzrostu, 54 kg, pyta

głosem Luisa Armstronga: „przepraszam, kochanie, która godzina?”. Większość przeciera oczy ze zdumienia i usiłuje zrozumieć, jak ten duży facet zmieścił się za tak drobną kobietą.

Głos jest najważniejszym rekwizytem teatru wyobraźni. Wiedzą o tym doskonale osoby, które np. przez kilka miesięcy rozmawiały z kimś przez telefon raz, dwa razy w tygodniu, a potem nagle ta osoba pojawiła się u nich w firmie czy w domu. Czy również przeżyliście podobne rozczarowanie? Sądząc po głosie, można było oczekiwać wysokiego, przystojnego bruneta, tymczasem pojawił się łysy kurdupel z brzuszkiem, może i miły, owszem, ale okradł was z marzeń! Albo ta – przez telefon – szczupła, młoda, seksowna blondynka, okazuje się rzeczywiście blondynką, ale wagą i wiekiem niepasującą do waszych męskich fantazji. Sympatyczna bardzo, ale na kawę nie mogę, żona czeka z obiadem.

## Dlaczego tyle o wysokości głosu?

Każdy, kto występował publicznie, wie, że jedną z konsekwencji tremy i stresu jest podnoszenie się tonu naszego głosu. Jeśli tylko nieznacznie – nie ma kłopotu, nikt nie zauważy, ale jeżeli głos jest niewyszkolony i trema większa, może pojawić się tak zwany kogucik głosowy, czyli ostre, chwilowe pójście głosu w górę. Wtedy jest kłopot, zwłaszcza, że wolimy słuchać głosów niższych. Potrzebne są więc ćwiczenia.

W tej książce znajdziecie ćwiczenia artykulacyjne i krótkie charakterystyki poszczególnych głosek.

Pamiętajcie: im większy „wygłup”, większa zabawa podczas ćwiczeń, tym lepsze efekty na co dzień. Życie i tak nas spina, spróbujcie w takim razie się „rozpiąć” i pobawić przy ćwiczeniach dykcji. I co ważne, jak mówi pewne przysłowie

arabskie „Cios wymierzony językiem jest silniejszy i bardziej boli niż cios wymierzony lancą”.

# ALFABET DYKCYJNY

## A
## Samogłoska ustna, niska, środkowa, obojętna, szeroka

Królowa głosek polskich. Uznawana przez wielu za najbardziej muzykalną polską samogłoskę. Jej poprawna artykulacja to gwarancja dobrego mówienia.

Samogłoskę *a* wymawiamy, szeroko rozchylając wargi i swobodnie opuszczając szczękę. Język leży na dnie jamy ustnej i jest nieco cofnięty. Podniebienie miękkie przylega do tylnej ściany jamy gardłowej i nie pozwala przejść powietrzu do jamy nosowej, co decyduje o ustnym charakterze samogłoski *a*. Szczęka dolna jest opuszczona bardziej niż przy artykulacji pozostałych samogłosek i to właśnie decyduje o wyrazistości *a*.

**A** jak **AKCENT WYRAZOWY** – lokalne wyróżnienie jednej z sylab w wyrazie lub zestawie wyrazów. Wyróżnienie to może mieć różny charakter: wydłużenie czasu trwania, zwiększenie głośności (akcent dynamiczny), podwyższenie lub obniżenie tonu (akcent toniczny). Warto zwrócić uwagę na to, że wspomniane wyróżnienie ma charakter lokalny i względny – czyli należy patrzeć, jak się ma dana sylaba w stosunku do sylaby poprzedzającej oraz następującej, i badać wzmocnienie czy podwyższenie dźwięku właśnie w odniesieniu do nich. W języku polskim akcent najczęściej pada na drugą sylabę od końca. Jeśli akcentujemy niepoprawnie, to z naszej mowy robi się nowomowa.

**A** jak **ARTYKULACJA** – ruchy i układ narządów mowy przy wymawianiu określonej głoski. Jest ściśle związana z oddychaniem. Poprawna artykulacja to warunek dobrego i ciekawego mówienia.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę samogłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy samogłoskę *a* najpierw

staccato:

a, a, a, a, a, a, a, a, a, a, a, a, a, a, a

a potem legato:

aaaaaaaaaaaaaaaaaaa

Od szeptu do pełnego głosu.

### Ćwiczenie 2

Samogłoskę *a* wymawiamy, łącząc ją w pary z innymi samogłoskami:

staccato:

a-a a-o a-e a-u a-i a-y

legato:

aa ao ae au ai ay

### Ćwiczenie 3

Śmiejemy się głośno (sztucznie) na samogłosce *a*:

hahahahahahahahahahahahahahahahaha

### Ćwiczenie 4

Wymawiamy starannie i przesadnie wyraźnie wyrazy z samogłoską *a*:

awantura, aleja, algebra, aktor, atak, apel, abecadło,

amator, ambona, abnegat, abonent, abonament,

ananas, autobus, abażur

**Ćwiczenie 5**

Wymawiamy starannie ciągi słów. Czytamy je poziomo i pionowo.

basa – basia – basza – bacza – bara

dasa – dasia – dasza – dacza – dara

kasa – kasia – kasza – kacza – kara

tasa – tasia – tasza – tacza – tara

rasa – rasia – rasza – racza – rara

wasa – wasia – wasza – wacza – wara

*M. Deleżyńska*

# B
## Spółgłoska dźwięczna, ustna, dwuwargowa, zwarto-wybuchowa, twarda

Wymawiając głoskę *b*, wykonujemy następujące ruchy artykulacyjne: zaciskamy wargi, sprężamy powietrze w jamie ustnej, następnie zwalniamy napięcie mięśni zaciskających. Wargi rozwierają się pod wpływem sprężonego powietrza, które następnie wybucha przez otwarte usta. Powstający wtedy szmer wybuchowy decyduje o wartości akustycznej głoski *p*.

Dzięki tym samym ruchom artykulacyjnym oraz napięciu i drganiom wiązadeł głosowych powstaje głoska *b* – dźwięczny odpowiednik bezdźwięcznej głoski *p*.

Spółgłoska *b* artykułowana jest z mniejszą siłą i, jak wszystkie głoski dźwięczne, jest artykulacyjnie słabsza. Głoski bezdźwięczne są artykulacyjnie mocne, ponieważ przy ich wymowie powietrze przechodzi przez krtań bez przeszkód i z większą siłą pokonuje opór narządów jamy ustnej.

Głoska *b* jest głoską ustną, ponieważ przy jej wymawianiu podniebienie miękkie przywiera do tylnej ściany jamy gardłowej, zamykając przejście do jamy nosowej.

Ze względu na miejsce artykulacji jest to głoska dwuwargowa, ze względu na stopień zbliżenia narządów mowy – zwarta, ze względu na siłę powietrza wypchniętego z jamy ustnej – wybuchowa.

**B** jak **BARWA GŁOSU** – coś, co sprawia, że kobiety czasami mdleją przed mężczyzną, a mężczyźni przenoszą wzrok z „oczu” na oczy kobiety. Najlepsza jest ciemna barwa głosu. Ciemna, czyli jak najniższa.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy wolno, a potem coraz szybciej spółgłoskę *b* w sposób przypominający płacz niemowlaka:

bbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbb

### Ćwiczenie 2

Ćwiczymy wymawianie głoski *b*:

ba bo be bu bi by
aba obo ebe ubu ibi yby
aba abo abe abu abi aby
oba obo obe obu obi oby
eba ebo ebe ebu ebi eby

uba ubo ube ubu ubi uby
iba ibo ibe ibu ibi iby
yba ybo ybe ybu ybi yby
ab ob eb ub ib yb

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej – wierszami.

**Ćwiczenie 3**

Ćwiczymy wymawianie głoski *b*:

bap bop bep bup bip byp
baba bobo bebe bubu bibi byby
ap-ba op-bo ep-bo up-bu ip-bi yp-by

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej – wierszami, a potem z góry na dół – kolumnami.

**Ćwiczenie 4**

Wymawiamy starannie i przesadnie wyraźnie wyrazy z głoską *b*:

byk, bogacz, Barnaba, bambus, barszcz, Benedykt, boa,

bogaty, boczek, balet, bursztyn, bydło, bułka, bóbr,

badacz, biały, berneńczyk

**Ćwiczenie 5**

Czytamy starannie i przesadnie artykulacyjnie.

**Bies babę bajdurzy**

Biodrzy się biesiada

Bies babę boryka

Brwiście i barczyście

Bies babę bajdurzy

Będziesz miała bursztyn bystry

Brzaskiem ubarwiony

Brzozy białe w borze

Brzoskwinię obsiędą

Nie broń ty mi babi ducha

Broń cię boże nie broń

Będę miała bledzin syna brukiew i bękarta

Bitny będzie pitny będzie

A bodaj cie babo bocian błocił w bruzdach

Biodrzy się biesiada

Biesi się pagórzy

*J. Jarmołowski*

# C
## Spółgłoska bezdźwięczna, ustna, przedniojęzykowo-zębowa, zwarto-szczelinowa, dentalizowana, twarda

Sposób wymowy spółgłoski *c*: wargi lekko rozchylone, ich kąciki nieznacznie cofnięte. Układ jest modyfikowalny, w zależności od tego, jaka samogłoska znajduje się przed lub po *c*.

Głoska *c* jest jedną ze spółgłosek odpowiedzialną za seplenienie. Seplenienie, inaczej sygmatyzm, jest to wada wymowy zaliczana do dyslalii. Polega na nieprawidłowej wymowie niektórych głosek. Seplenienie często ma podłoże psychiczne, może być również wynikiem lęku. Seplenienie **międzyzębowe** pojawia się w wieku dziecięcym. Zniekształceniu ulegają głoski: *s*, *z*, *c*, *dz*. Dziecko wymawia

je, wsuwając język między zęby. Przez to język jest spłaszczony, a powietrze rozprasza się po całej jego powierzchni. Wada ta nie ustępuje samoistnie, dlatego z wymawianiem tych głosek miewa problemy również wielu dorosłych.

Seplenienie **boczne** występuje, gdy szczelina, zamiast wzdłuż środkowej linii języka, tworzy się wzdłuż jego bocznych części – przy kłach, zębach przedtrzonowych lub trzonowych. Zniekształceniu ulegają wtedy głoski *s, z, c, dz, sz, ż, cz, dż, ś, ź, ć, dź*.

Seplenienie **wargowo-zębowe** pojawia się wtedy, gdy język nie bierze udziału w artykulacji. Szczelina tworzy się między dolną wargą a górnymi siekaczami lub między górną wargą a dolnymi siekaczami.

Seplenienie **przyzębowe** występuje wtedy, kiedy przednia część języka zbyt mocno przylega do wewnętrznej strony siekaczy i nie tworzy się na nim rowek.

Seplenienie **świszczące** to ostre i świszczące brzmienie głosek dentalizowanych (tj. *ś, ź, ć, dź; s, z, c, dz; sz, ż, cz, dż*), powodowane przez silny prąd powietrza, który powstaje w wyniku utworzenia się głębokiego rowka wzdłuż środkowej linii języka.

**C** jak **CYTAT** – element przydatny w wystąpieniach publicznych, prezentacjach, przemówieniach, podczas wznoszenia toastów itp. Cytat niezwykle podnosi atrakcyjność mówienia i jest lubiany przez słuchaczy. Dla rozluźnienia atmosfery zawsze warto wtrącić „Co ty wiesz o zabijaniu” lub „Jestem mężczyzną! Nikt nie jest doskonały”.

**C** jak **CYTRYNA** – jeden ze środków pomagających nam w mówieniu, ale – UWAGA – w połączeniu z cukrem i herbatą. Nie za słodka, nie za kwaśna i nie za mocna

herbata z cytryną doskonale nawilża struny głosowe i gardło. Polecana na 15–20 minut przed mówieniem.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy najpierw wolno, potem coraz szybciej głoskę *t* i *s*. Przy szybkiej artykulacji *ts* powstanie *c*. Pamiętajmy o cofnięciu kącików warg.

### Ćwiczenie 2

Wymawiamy starannie i bardzo precyzyjnie spółgłoskę *c* w sylabach.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ca | co | ce | cu | ci | cy | cą | cę |
| aca | oco | ece | ucu | ici | ycy | acą | acę |
| ac | oc | ec | uc | ic | yc | | |
| cac | coc | cec | cuc | cyc | cąc | cęc | |
| ac-ca | oc-co | ec-ce | uc-cu | ic-ci | yc-cy | ac-cą | ec-cę |
| cca | cco | cce | ccu | cci | ccy | ccą | ccę |
| sca | sco | sce | scu | sci | scy | scą | scę |

### Ćwiczenie 3

Wymawiamy precyzyjnie i starannie artykulacyjnie wyrazy ze spółgłoską *c*. Należy pamiętać, że gdy pierwszy wyraz kończy się na *c*, a następny zaczyna na *c*, należy wypowiedzieć głoskę *c* rozdzielnie, tak by było słychać dwa *c*.

piec ceglany, nic cudzego, pomoc całodobowa, pałac

cesarza, noc cudowna, taniec celtycki, koniec całunu,

piec cykorię, owoc cytryny, plac centralny, chłopiec

cygana, goniec codzienny, kloc cynamonu

**Ćwiczenie 4**

Wymawiamy starannie i precyzyjnie wyrazy ze spółgłoską *c*. Od bardzo powolnego tempa przechodzimy do bardzo szybkiego.

plac, chłopiec, zając, owoc, pomoc, pałac, moc, koc,

pajac, taniec, palec, malec, wiec, kupiec, goniec, noc,

bolec, walec, koniec

ocean, baca, kaplica, kocur, lwica, proca, abecadło,

tablica, praca, plecak, płuca, recepta, zakonnica,

Kocuj (Majka)

cygan, cmentarz, cacko, córka, cytryna, cynamon,

cymbałki, cel, cyprys, cyrkiel, cerber, cekiny, cesarz,

cysterna, cytat

**Ćwiczenie 5**

Czytamy starannie i przesadnie artykulacyjnie głoskę *c*:

**Liryczna aria głoski C**

W nagłosie – ja, gdy: Córka,

W śródgłosie – u KoCurka

W wygłosie, gdy to konieC już

Na taCy Cytryna, na taCy Cytryna, na taCy Cytryna i nóż!

Ma pałaC Cesarski mnie mosiądz i ksiądz,

Ma paleC, Cynamon, Cukierek i brzdąC;

Ma słońCe gorąCe nad łąką wsChodzącE,

ZającE na łąCe też skaCzą przez „onCe”

Tkwię w piosnCe dziewCzęCej nuConej naprędCe,

I w srebrnej obrąCzCe błyszCząCej na ręCe,

Z serC ludzkiCh ze szloChem wyrywam się, drżąC,
JąkającC żal szCzery, ku niebu się rwąC.
Rozpieram się w naCji, raCji, demokraCji,
Uwodzę w pozyCji, w AliCji, w poliCji,
Jam w matCe, na kratCe, w ruskiej ChustCe, w UstCe,
Jam w różdżCe, jam w pustCe, we wróżCe i stróżCe,
W kuleCzCe, w bułeCzCe, w zapasCe i w masCe,
Gdzieś w GreCji i w SzweCji, na zimnej AlasCe,
W nalepCe, w kolebCe, w torebCe, w prababCe,
Jam w żabCe i w RabCe, w bezCennej wprost sztabCe;
W zelówCe, w podkówCe, szklanej lufCe, w krówCe;
NajeźdźCów przerażam, wpadającC w iCh hufCe!
Jam w tańCu, w kuksańCu, w różańCu, w zesłańCu,
W święConym, skłóConym, oClonym, na krańCu
W koszulCe i w WólCe, na taCCe i w maCCe,
W kruszynCe, na linCe, na śliskiej posadzCe;
W klateCzCe, w mateCzCe, w solniCzCe, w WieliCzCe,
W krogulCu, w bzikulCu, w zaliCzCe, na tyCzCe
W kokilCe i w szpilCe, w zawilCu i w rylCu,
Na SolCu, na golCu, w płazińCu, na tylCu.

Cykada mnie Cyka i w skrzypCaCh ja łkam,
W CykuCie się pienię, trującA i zła;
Przy SCyCie przykuCam nieChCąCy na pieCu
PuChatek mnie sCedza w swym małym ConieCo,

Niekiedy mnie słyszysz, jak wspinam się wzwyż,

Gdy tenor z brawurą bierze górne Cis

Nie pytaj więC więCej, nie pytaj się już:

– na Co to, po Co to, Cóż –

Cytryna na taCy, owoCe na taCy, Cytryna na taCy,

owoCe i nóż.

*B. Toczyska*

# D
## Spółgłoska dźwięczna, ustna, zwarta, przedniojęzykowo-zębowa, twarda

Artykulacja spółgłoski *d* polega na zwarciu czubka języka z wewnętrzną powierzchnią górnych zębów. W momencie gwałtownego oderwania języka od zębów strumień powietrza wydostaje się z jamy ustnej, dając w efekcie spółgłoskę *t* lub, jeżeli drgają wiązadła głosowe, dźwięczną spółgłoskę *d*.

Głoska *d,* podobnie jak *p* oraz *b*, jest spółgłoską chwilową (nie możemy przedłużyć jej trwania).

Wymowa tej głoski na ogół nie sprawia trudności.

**D** jak **DYKCJA** – podstawa dobrego lub złego mówienia. Wprawdzie niektórzy twierdzą, że nieważna dykcja, ważny talencik. Ale ci, którzy tak mówią (często z ogromną wadą wymowy), zazwyczaj dykcji nie mają, choć dużo dobrego o niej słyszeli. Pamiętajmy: lepiej jest mówić… lepiej.

# Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy głoskę *d,* przechodząc od wolnego do szybkiego tempa.

ddddddddddd...

### Ćwiczenie 2

Ćwiczymy wymawianie głoski *d*.

da do de du dy dą dę
ada odo ede udu idi ydy
ada ado ade adu ady adą adę
oda odo ode odu ody odą odę
eda edo ede edu edy edą edę
uda udo ude udu udy udą udę
ida ido ide idu idy idą idę
yda ydo yde ydu ydy ydą ydę

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej – wierszami.

### Ćwiczenie 3

Ćwiczymy wymawianie głoski *d*.

dat dot det dut dyt
dada dodo dede dudu dydy
at-da ot-do et-de ut-du yt-dy

Ćwiczymy od lewej do prawej, a potem – z góry na dół, kolumnami.

### Ćwiczenie 4

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

dadaizm, dynamit, dmuchawiec, dekolt, dyplomata,

dłuto, dyrektor, dekoracja, dżungla, dynia, dentysta,

dudek, durszlak

**Ćwiczenie 5**

Czytamy starannie, przesadnie artykułując.

Dochodzenie detektywa Dudka dotyczyło diamentu Damy Dworu. Dokładnych dowodów dostarczył dozorca, dalszych – delegacja dorożkarzy. Dodatkowo doktor Dobrudzki – dalekowidz – dostrzegł dwóch dryblasów dłubiących dziurę!

Doborowa drużyna detektywa Dudka dopadła drani. Diament dano Damie Dworu. Delikatna Dama długo dziękowała detektywowi, draniom dobrodusznie darowała.

*H. Tomaszewska*

# E
## Samogłoska ustna, średnia, przednia, spłaszczona

Księżniczka polskich samogłosek. Podobnie jak w przypadku *a*, poprawna wymowa samogłoski *e* to gwarancja dobrej jakości mówienia. Jest jedną z najczęściej występujących polskich samogłosek.

Samogłoskę *e* wymawiamy przy spłaszczonych wargach i cofniętych kącikach ust. Spłaszczone wargi w mowie potocznej prawie nie występują. Trzeba uważać, by spłaszczenie nie było przesadne, bo jest to rażący mankament w mówieniu i pojawia się tzw. kozi głos, który drażni słuchaczy. Prawda, Mieeeeteeek?

**E** jak **EKSPRESJA** – oznacza aktywne, zaangażowane i dynamiczne mówienie, które jest potrzebne, by słuchaczom senne powieki nie opadały na piersi.

# Ćwiczenia usprawniające wymowę samogłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy samogłoskę *e* najpierw staccato, a potem legato:

e, e, e, e, e, e, e

eeeeeeeeeeeeeee

### Ćwiczenie 2

Wymawiamy samogłoskę *e* parami:

staccato:

e-a e-o e-e e-u e-i e-y

legato:

ea eo ee eu ei ey

### Ćwiczenie 3

Śmiejemy się głośno na samogłosce *e:*

hehehehehehehehehehehehehehehehehehehehehehehe

### Ćwiczenie 4

Wymawiamy starannie i przesadnie wyraźnie wyrazy z samogłoską *e:*

ekstrawagancja, eksmisja, ekscentryczny, ekstaza,

embriologia, ekran, epidemia, etykieta, egzamin,

ekstrakt, emocja, Elżbieta, Ewa

### Ćwiczenie 5

Czytamy starannie i przesadnie artykulacyjnie.

**Egzamin**

Elegancki elektronik Emanuel Emski egzaminuje

Edka – elektryka

Edek eksponuje:

– eksperymentalny ekspres elektryczny,

– elektroniczne echo estradowe,

– emaliowany element elektromagnesu.

Efekt egzaminu?

Etat elektronika.

*H. Tomaszewska, Z. Olkiewicz*

# F
## Spółgłoska bezdźwięczna, ustna, wargowo-zębowa, szczelinowa, twarda

Podczas artykulacji spółgłoski *f* między dolną wargą a górnymi siekaczami powstaje szczelina. Powietrze przeciska się przez nią i wytwarza szmer charakterystyczny dla głoski *f*. Podstawowym ćwiczeniem korygującym ewentualne nieprawidłowości wymowy tej spółgłoski jest dmuchanie np. na kartkę papieru, w czasie którego wskazującym palcem przyciska się dolną wargę do brzegu dolnych siekaczy, aż do wytworzenia odpowiedniej szczeliny.

**F** jak **FONETYKA** – nauka o języku, która zajmuje się dźwiękami mowy między innymi takimi jak akcent, intonacja czy głoska. Właśnie, głoska, nie litera. Rozróżnienie to jest niezbędne, bo stare porzekadło mówi „nie zrobisz w życiu kariery, jeśli nie rozróżniasz głoski od litery”. Więcej o głosce przy omawianiu głoski *g*. O karierze przy okazji.

# Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy powoli głoskę *f*, dźwięk powinien przypominać uchodzące z przebitej opony powietrze:

fffffffffffff...

### Ćwiczenie 2

Ćwiczymy wymawianie głoski *f:*

fa fo fe fu fi fy
afa ofo efe ufu ifi yfy
afa afo afe afu afi afy
ofa ofo ofe ofu ofi ofy
efa efo efe efu efi efy
ufa ufo ufe ufu ufi ufy
ifa ifo ife ifu ifi ify
yfa yfo yfe yfu yfi yfy
af of ef uf if yf

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej, a następnie z góry na dół, kolumnami.

### Ćwiczenie 3

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

filtr, foksterier, folklor, flirt, feldfebel, fastrygować,

fabryka, feldmarszałek, fontanna, furtka, fałszować,

fastryga

### Ćwiczenie 4

Wymawiamy dokładnie sylaby, pilnując, aby słychać było obydwie głoski *f*:

ffa ffo ffe ffu ffi ffy ffą ffę
af-fa of-fo ef-fe uf-fu if-fi yf-fy ąf-fą ęf-fę
af-fa af-fo af-fe af-fu af-fi af-fy
of-fa of-fo of-fe of-fu of-fi of-fy
ef-fa ef-fo ef-fe ef-fu ef-fi ef-fy
uf-fa uf-fo uf-fe uf-fu uf-fi uf-fy
if-fa if-fo if-fe if-fu if-fi if-fy
yf-fa yf-fo yf-fe yf-fu yf-fi yf-fy

**Ćwiczenie 5**

Czytamy tekst starannie, przesadnie artykułując.

**Fantastyczny festyn**

Flanelowy fartuch froteruje fotel. Fotel fuka: Fe! Fartuch froteruje fatalnie. Froterko! Froterka farbuje fasolę. Fioletowa fasola fruwa. Fujarka filozofuje: Fiu fiu… Fruwająca fasola? Flecie! Fasola fruwa! Fioletowa! Flet fiknął fikołka! Furda fasola. Futerały flirtują! Firanka furkocze fałdami – fajnie, fajnie… figle, figle… Festyn finalizuje fotograf Ferdynand. Filmuje flet, fujarkę, fochy fotela, flanelowy fartuch, fioletową fasolę, furkoczącą firankę, flirtujące futerały. Frr! Frunęły fantastyczne fotografie.

*H. Tomaszewska*

# G

## Spółgłoska dźwięczna, ustna, tylnojęzykowa, zwarto-wybuchowa, twarda

Przy wymawianiu spółgłoski *g* zamykamy wylot jamy gardłowej, zwierając tył języka z podniebieniem miękkim i tylną ścianką jamy gardłowej. Gdy tył języka odsuniemy od podniebienia, następuje wybuch sprężonego w jamie

gardłowej powietrza. Jest to sposób artykulacji głoski *g*, warunkiem jest drganie strun głosowych. Bezdźwięcznym odpowiednikiem głoski *g* jest *k*.

Jeśli objaśnienie układu języka właściwego tej głosce nie przynosi poprawnej wymowy, zaleca się osobę mówiącą położyć na wznak z głową odchyloną do tyłu. Język pod wpływem swojego ciężaru przesuwa się w stronę podniebienia miękkiego, powodując zwarcie z eksplozją, odpowiadające artykulacji spółgłoski *g*.

**G** jak **GŁOSKA** – najmniejszy dźwięk mowy ludzkiej, który możemy usłyszeć. Co ciekawe, głoska to nie zawsze jedna litera w zapisie. Np. *dz*, *rz*, *cz* to też głoski i też najmniejsze, a jakby większe.

**G** jak **GŁOS** (nie w wyborach) – głos ludzki to wibracje wytwarzane przez struny głosowe. To właśnie te wibracje potrafią przyprawić o drżenie ludzkie serca i umysły (a czasem portki). Umiejętnie używany głos może stać się naprawdę skuteczną i niebezpieczną bronią, na przykład uwodziciela lub uwodzicielki, polityka czy aktora. Głos i różne jego cechy mają wielki wpływ na odbiór człowieka przez człowieka. Takimi cechami mogą być np. wysokość głosu (napisałem o tym na początku książki) lub jego modulacja. Świadome operowanie głosem może zmienić bieg historii.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy powoli, a następnie coraz szybciej *g* z samogłoskami:

gagagagagagagagagagagagagaga

gogogogogogogogogogogogogogogo

gegegegegegegegegegegegegegege

gugugugugugugugugugugugugugugu

gigigigigigigigigigigigigigigigigigigigigi

gygygygygygygygygygygygygygygygygygygygy

**Ćwiczenie 2**

Ćwiczymy głoskę *g*:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ga | go | ge | gu | gi | gy | gą | gę |
| gaga | gogo | gege | gugu | gigi | gygy | | |
| aga | ogo | ege | ugu | igi | ygy | agą | agę |
| dga-dga | dgo-dgo | dge-dge | dgu-dgu | dgi-dgi | dgy-dgy | | |
| ag | og | eg | ug | ig | yg | | |

**Ćwiczenie 3**

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

gangrena, garncarz, gardlany, grzmieć, grzmotnąć,

gęstwina, grdyka, gangster, garncarczyk, globtroter,

grzmocić, Gubałówka

**Ćwiczenie 4**

Ćwiczymy wymawianie głoski *g*:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ga | go | ge | gu | gi | gy | gą | gę |
| aga | ogo | ege | ugu | igy | ygy | | |
| aga | ago | age | agu | agy | agą | agę | |
| oga | ogo | oge | ogu | ogy | ogą | ogę | |
| ega | ego | ege | egu | egy | egą | egę | |
| uga | ugo | uge | ugu | ugy | ugą | ugę | |
| iga | igo | ige | igu | igy | igą | igę | |
| yga | ygo | yge | ygu | ygy | ygą | ygę | |

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej.

**Ćwiczenie 5**

Czytamy starannie tekst, przesadnie go artykułując.

**Gadu-gadu gadka**

Gadu-gadu

Gadka sobie gada

Gajowina gapa gładka

Gabnął gajowy gacka gagatka

Gajowina gaik ma

I grzesznika goniwiatra

Gadu-gadu gadka

Gapił się garbaty

Jak się glisty gziły

Gę gę gęsi to goniły

Aż garbusa gołym grzbiecie

Gruchotały gwiazdy

Gadu-gadu

Gdzie gorzałka

Gdzie gruszanka

Gmatwała się w grdykach gadka

Gulgotał garncarz po grudzie

Głowizna się gotowała

Giętki w gębie golibroda zgolił mu giczoły

Gwarzyli gwarzyli

Golili garncami

Gorzałka w nich zagorzała gasili gęsiami

*J. Jarmołowski*

# H
## Spółgłoska dźwięczna, ustna, tylnojęzykowa, szczelinowa, twarda

Głoska *h* jest dźwięcznym odpowiednikiem *ch*, jednak zdecydowana większość Polaków w wymowie jej nie rozróżnia. Przy wymowie *h* podniebienie miękkie podnosi się do góry, rozszerzając przestrzeń pomiędzy nim a językiem.

**H** jak **HIGIENA** (GŁOSU) – z każdą higieną jest kłopot. Jaki? A taki, że trzeba ją utrzymywać. Przed mówieniem i po mówieniu. Oto kilka rad z poradnika babuni dotyczących tego, co pomaga, a co przeszkadza w mówieniu.

Jeżeli masz chrypę i czujesz coś „na gardle”, a musisz w tym dniu mówić, to nie odchrząkuj, nie przekrzykuj swojego głosu, nie mów wysiłkowo, ale spróbuj trochę pomóc swojemu aparatowi mowy, strunom głosowym, krtani, podniebieniu. Sprawdzone przez lata metody zadziałają również w twoim przypadku. Przekonaj się sam!

**Poradnik**

• Wypij herbatę z podwójną cytryną i potrójnym cukrem, unikniesz suchości w gardle i ciągłego odchrząkiwania.

• Wypij kilka łyków letniej herbatki owocowej.

• Zjedz kilka suszonych owoców – najlepiej śliwek, moreli, takich, które mają miąższ.

• Rozpuść trzy polopiryny S w połowie szklanki ciepłej przegotowanej wody – na pewno pomoże. UWAGA:

stosować niezbyt często, bo szkoda żołądka.

• Rozgryź dwie kapsułki witaminy A+E, świetnie nawilżają struny głosowe.

• Utrzyj żółtko z cukrem i wypij.

• Zaparz siemię lniane i przepłucz gardło, jeśli tyko masz na to czas i miejsce.

• Nie pij alkoholu, alkohol w pierwszej kolejności atakuje mięśnie jamy ustnej, co grozi bełkotem i faflunieniem, a ponadto alkohol + adrenalina = niewiadoma, nie tylko, gdy mowa o mówieniu.

• Nie pij soków, mają za dużo cukrów, które sklejają ci ślinę.

• Nie pij napojów gazowanych, unikniesz efektu „odbijanego”.

• Nie pij kawy tuż przed mówieniem, kawa wysusza ślinę i wytrąca kwasy żołądkowe, wystąpi drugi efekt „odbijanego”.

• Nie jedz czekolady, substancje w niej zawarte zaklejają struny głosowe, częstuj kolegów – niech ich zatka, a wrogów czekoladą z orzechami, podrapie im ścianki gardła i pozatyka dziury w zębach, nic nie powiedzą.

Jeśli znasz jeszcze jakieś metody, napisz: oczkos@oczkos.media.pl

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Chuchamy w dłonie, jakby były zziębnięte i chcielibyśmy je rozgrzać.

### Ćwiczenie 2

Wymawiamy wolno, a następnie coraz szybciej:

cha cho che chu chi chy chą chę
chah choh cheh chuh chih chyh

**Ćwiczenie 3**

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

hojny, haniebny, hamak, halka, hulać, hejnał, herbata, huragan, hotel, honor, huczeć, higiena, hipnoza, hipoteza, histeria, Hanka

**Ćwiczenie 4**

Ćwiczymy głoskę *h* (dźwięczne). Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej.

ha ho he hu hi hy hą hę
aha oho ehe uhu ihy yhy
aha aho ahe ahu ahy ahą ahę
oha oho ohe ohu ohy ohą ohę
eha eho ehe ehu ehy ehą ehę
uha uho uhe uhu uhy uhą uhę
iha iho ihe ihu ihy ihą ihę
yha yho yhe yhu yhy yhą yhę
ah oh eh uh ih yh

**Ćwiczenie 5**

Czytamy tekst starannie, przesadnie artykułując.

Halo! Halo!

Hasło harmider…? Halo? Halo!

Herszt hultajów hula!

Huknął hotelowego hydraulika.

Handluje hiacyntami hobbysty Huberta.

Hartuje hiszpański hełm,

Hałasuje harmonią,

Hebluje hipopotama,

Haftuje historyczną harfę,

Huśta herbaciarkę Hortensję,

Holuje holenderskiego huzara,

Huncwotom hulajnogi hamuje…

Horrendalna historia!

Herszt hula!

Halo! Halo!

*H. Tomaszewska*

# I
# Samogłoska ustna, wysoka, przednia, spłaszczona, wąska

Chyba najweselsza z głosek polskich. Bywa zmienna, trudna, chimeryczna, miewa humory. Trafnie charakteryzuje ją Bogusława Toczyska: *i* jest nośna i lśniąca, delikatna i miękka, a zarazem wrzaskliwa i ostra. Prawdziwa dama wśród samogłosek polskich. I często pomaga śpiewakom rozgrzać aparat artykulacyjny przed występem, słychać ją wtedy w towarzystwie *m* (mi mi mi mi mi mi).

Samogłoskę *i* wymawiamy przy najwęższej szparze ust, a więc wargi są najbardziej spłaszczone. Język najsilniej przesuwamy do przodu jamy ustnej, jednocześnie kąciki ust cofamy jakby do uśmiechu.

**I** jak **IMPOSTACJA** – inaczej postawienie głosu; sprawne posługiwanie się krtanią, oddechem i artykulacją.

**I** jak **INTONACJA** – melodia głosu. Im więcej dźwięków, tonów, zmian tempa, rytmu, tym melodia ciekawsza. Wiedział o tym doskonale niejaki W. A. Mozart i mimo napomnień cesarza, że za dużo nut, pisał kolorowo, barwnie, zaskakująco, twórczo zmieniając skostniałą muzykę. Z mówieniem jest dokładnie tak samo. To od intonacji zależy sposób, w jaki odbierają nas słuchacze, jak odczytają nasze emocje i nastawienie, a także, czy zdanie przez nas wypowiedziane jest pytaniem czy oznajmieniem. W języku polskim występują trzy typy zmian tonu głosu:

- **KADENCJA**, czyli spadek tonu podstawowego,
- **ANTYKADENCJA**, czyli wzrost tonu podstawowego,
- **PROGREDIENCJA**, czyli brak zmian tonu podstawowego.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę samogłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy samogłoskę *i* najpierw staccato, a potem legato:

i, i, i, i, i, i, i

iiiiiiiiiiiiiiiiiiii

### Ćwiczenie 2

Wymawiamy samogłoskę *i* parami:

staccato:

i-a i-o i-e i-u i-y

legato:

iaaa iooo ieeee iuuuu iyyyy

### Ćwiczenie 3

Śmiejemy się głośno na samogłosce *i:*

hihihih

Spółgłoskę *j* wymawia się w języku polskim tylko na pograniczu sylab. Gdy wymawiamy głoskę *j*, środkowa część języka jest wzniesiona i tworzy szczelinę razem z przednią częścią podniebienia miękkiego. *J* jest krótsze w wymowie niż *i*, ale za to mięśnie przy wymawianiu tej głoski są bardziej napięte.

**J** jak **JĘZYK** – ukształtowany społecznie system budowania wypowiedzi, używany w procesie komunikacji interpersonalnej, ale też wieloczynnościowy narząd, twór mięśniowy jamy gębowej kręgowców. Głównym zadaniem języka jest podsuwanie pokarmu pod zęby, mieszanie pożywienia w czasie żucia i przesuwanie kęsów do gardła, lecz niektóre gatunki używają go również do innych celów… Aż język boli od tych mądrości.

Wiele osób na pytanie „co to jest język?”, otworzy usta i nam go pokaże, lub, jeżeli wie więcej, użyje opisu zamieszczonego powyżej. Słowo „język” ma wiele znaczeń, ale dla nas najważniejsze jest to, że niezależnie od tego, w jakim języku mówimy lub całujemy, musimy pamiętać, że dobry język to język sprawny i wyćwiczony. Dobrze jest też mieć swój język, co w krótkich słowach ujął Mikołaj Rej „A niechaj narodowie wżdy postronni znają, iż Polacy nie gęsi, i swój język mają”. Co dobitnie pokazuje, iż jeszcze parę narodów też nie gęsi, a osły lub hieny. O języku można by długo jeszcze mówić, ale zaraz wezmą nas na języki, złe języki rozpowiedzą po mieście, że zapomnieliśmy języka w gębie, więc nie ma co strzępić języka, bo – jak mawiał mistrz fraszki Jan Sztaudynger – „Nim język puścisz w taniec, załóż na mordę… kaganiec!

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy powoli, a potem coraz szybciej:

ajajajajajajajajajajajajaj

ojojojojojojojojojojojoj

ejejejejejejejejejejejejej

ujujujujujujujujujujujuj

jajajajajajajajajajajajaja

jojojojojojojojojojojojojo

jejejejejejejejejejejejejeje

jujujujujujujujujujujujuju

**Ćwiczenie 2**

Wymawiamy w szybkim tempie dźwięk pędzącej do pożaru straży pożarnej:

ija ija ija ijo ijo ijo ije ije ije iju iju iju ią ią ią ię ię ię

**Ćwiczenie 3**

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

jezdnia, jabłkowity, jędrny, jutrznia, jędrnieć, jeździectwo, jabłko, jajecznica, jubiler, jesień, jeleń, jodła, jarzębina, język, jeż, jędza

**Ćwiczenie 4**

Ćwiczymy wymowę głoski *j*:

ja jo je ju jy ją ję
aja ojo eje uju

aja ajo aje aju ają aję
oja ojo oje oju ują oję
eja ejo eje eju ują eję
uja ujo uje uju ują uję
ija ijo ije iju ią ię
yja yjo yje yju yją yję

aj oj ej uj yj

**Ćwiczenie 5**

Czytamy starannie i przesadnie artykulacyjnie.

Jak jabłko jeździło?

Jachtem jaśminowym

Jednobarwnym jastrzębiem

Jaskrawą jaskółką

Jeżem junakiem jesiennym

Jadowitą jaszczurką

Jabłko jeździło.

Jeszcze jutrzenka jasna,

Jaskrem jarzącym jak jawą,

Jeleniem jucznym,

Jak jeździec jaki jarmarczny

Jabłko jeździło.

*H. Tomaszewska*

# K
## Spółgłoska bezdźwięczna, ustna, tylnojęzykowa, zwarto-wybuchowa, twarda

Przy wymawianiu spółgłoski *k* zamykamy wylot z jamy gardłowej, zwierając tył języka z podniebieniem miękkim i tylną ścianką jamy gardłowej. Gdy tył języka odsuniemy od podniebienia, następuje wybuch sprężonego w jamie gardłowej powietrza. Jest to sposób artykulacji głoski *k*.

Jeśli objaśnienie układu języka właściwego tej głosce nie przynosi poprawnej wymowy, zaleca się osobę mówiącą położyć na wznak z głową odchyloną do tyłu. Język pod wpływem swojego ciężaru przesuwa się w stronę podniebienia miękkiego, powodując zwarcie z eksplozją, odpowiadające artykulacji spółgłoski *k*.

**K** jak **KROPKA** – niezwykle przydatna „umiejętność" w mówieniu. Stawianie kropek na końcu zdania albo myśli umożliwia wzięcie oddechu w trakcie wypowiedzi. Podczas gdy my bierzemy oddech w mówieniu, nasi słuchacze biorą oddech w słuchaniu i są nam wdzięczni za krótką pauzę. Poza tym osoby „stawiające kropki" sprawiają na słuchaczach wrażenie, że wiedzą, o czym mówią, nie leją wody (co oczywiście nie zawsze jest prawdą). Dodatkowo kropkujący staje się dla odbiorcy osobą wyważoną i – co tu ukrywać – mądrzejszą. A jeżeli dodatkowo słuchacz nie zna dobrze zagadnienia, tematu czy specyfiki branży, to tym bardziej jest zadowolony, bo przynajmniej mu się podoba. Znana jest opowieść o dwóch emerytkach, które spotkały się po wystąpieniu telewizyjnym jednego z prezydentów. Jedna drugiej z zachwytem opowiada: „Jak ten Kwaśniewski wczoraj pięknie mówił", na co druga z zainteresowaniem pyta: „A co mówił?" Pierwsza po długiej pauzie i lekko stropiona odpowiada: „No… tego nie powiedział!" (do takiego zrozumienia wypowiedzi przyczynił się brak kropek w mowie Pana Prezydenta). Lepiej powiedzieć pięć zdań pojedynczych z kropkami, niż jedno pięciokrotnie złożone bez kropek. Kropka dynamizuje przekaz i podkręca tempo. Mówca używający kropek w powszechnej opinii słuchaczy mówi krócej, a jego wypowiedź jest zwarta. A po spojrzeniu na zegarki stwierdzamy, że to już tyle czasu upłynęło, no niemożliwe.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

**Ćwiczenie 1**

Wymawiamy bardzo dokładnie *k* z samogłoskami:

ka ko ke ku ki ky ką kę
kak kok kek kuk kik kyk kąk kęk
kaka koko keke kuku kiki kyky

**Ćwiczenie 2**

Wymawiamy najpierw wolno, potem coraz szybciej:

kakakakakakakakakakakakakaka

kokokokokokokokokokokokokoko

kekekekekekekekekekekekekeke

kukukukukukukukukukukukuku

kikikikikikikikikikikikikikikikiki

kykykykykykykykykykykykyky

**Ćwiczenie 3**

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

kaszlnięcie, konspiracja, krwotok, klnąć, kwiożerczy, kapeć, kabaret, komisja, kostnica, książka, komendant, kobieta

**Ćwiczenie 4**

Ćwiczymy głoskę *k*, ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej, wierszami.

ka ko ke ku ki ky ką kę
aka oko eke uku iki yky
aka ako ake aku aky aką akę
oka oko oke oku oky oką okę
eka eko eke eku eky eką ekę
uka uko uke uku uky uką ukę

ika iko ike iku iky iką ikę
yka yko yke yku yky yką ykę
ak ok ek uk ik yk

**Ćwiczenie 5**

Czytamy tekst starannie, przesadnie go artykułując.

Kryształowa kaseta kryje kosztowności królewskie

Kiedy kręcisz kluczykiem kłódka kapituluje

Kalejdoskop kolorów!

Koralowe kolie

Kosztowne klamry, księżycowe kolczyki, konchy kryształowe,

Korzec kolorowych koralików,

Karafki, kubeczki kruche,

Koronki, kobierce kwietne,

Kuszą kolorami, koronne klejnoty królów.

*H. Tomaszewska*

# L
## Spółgłoska dźwięczna, ustna, przedniojęzykowo-dziąsłowa, półotwarta, twarda

Podczas artykulacji spółgłoski *l* wargi zachowują układ neutralny, to znaczy że otwór wargowy jest dosyć duży. Czubek języka przylega do dziąseł, a boki języka do wewnętrznej powierzchni górnych zębów. Obok zębów trzonowych powstaje otwór, przez który wydostaje się powietrze. Głoska *l* przed samogłoskami musi brzmieć

twardo (lek, lotnik, lutnia), z jednym wyjątkiem, przed samogłoską *i* powinna być miękka (lis, lipa, listopad). Jeśli *l* twardnieje przed *i*, zaczynamy mówić gwarą warszawską (lypa, malyna, lystopad). A wtedy można za niekopsnięcie szluga dostać z grzywki.

**L** jak **LUSTRO** – bardzo stary element wyposażenia wnętrz, służący niemalże od początków swojego istnienia do kontrolowania i ewentualnego korygowania urody. Ale warto pamiętać, że również urody naszego głosu. Lustro można wykorzystać do ćwiczeń artykulacyjnych, aby obserwować w nim, czy otwieramy szeroko usta, czy tylko tak nam się wydaje i mamy raczej syndrom Bogusława Lindy z filmu „Psy", czyli szczękościsk i krótką samogłoskę („co ty, k…wa, wiesz o mówieniu").

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy bardzo starannie *l* z samogłoskami:

la lo le lu li ly lą lę
lal lol lel lul lil lyl
lala lolo lele lulu lili lyly

### Ćwiczenie 2

Ćwiczymy wymowę głoski *l:*

ala olo ele ulu ili yly
al-la ol-lo el-le ul-lu il-li yl-ly
alla ollo elle ullu illi ylly

### Ćwiczenie 3

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

lingwistyka, licealista, Lanckorona, lingwista, lichotka, lemieszek, lalka, lotnik, leśniczy, liszka, liliput, lornetka, lokomotywa, Lucyna

### Ćwiczenie 4

Ćwiczymy wymowę głoski *l*; ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej, wierszami.

la lo le lu li ly lą lę
ala olo ele ulu ili yly
ala alo ale alu aly alą alę
ola olo ole olu oly olą olę
ela elo ele elu ely elą elę
ula ulo ule ulu uly ulą ulę
ila ilo ile ilu ily ilą ilę
yla ylo yle ylu yly ylą ylę
al ol el ul il yl

### Ćwiczenie 5

Czytamy starannie tekst, przesadnie artykułując.

**Latawica co z leniwcem lała lubczyk z litra**

Latawica co z leniwcem

Lada jako lipcem legła

Latoś w lutym

Lada co – liczykrupę zlęgła

Leży ludzik lilipuci

Ledwie mowne licho

Liczy liczy

Liczykrupi

Liszaje na licach

Leźliśmy do latawicy

Lejże lubczyk z litra

Lżyj liszajca liczykrupę

Lżyj lemiesz leniwca

Liczykrupie lubo liczyć

Latawicy lecieć

Liczykrupę lisy liżą

W leszczynowym lesie.

*J. Jarmołowski*

# Ł
## Spółgłoska dźwięczna, ustna, przedniojęzykowo-zębowa, półotwarta, twarda

Podczas artykulacji spółgłoski *ł* brzegi języka przylegają do sklepienia jamy ustnej w trzech miejscach. Przód tworzy zwarcie z przednimi górnymi siekaczami. Boki języka zwierają się z zębami trzonowymi i podniebieniem. Środkowa część jest wklęśnięta i wnosi się ku podniebieniu miękkiemu. Głoska *ł* nie występuje w innych językach, to skarb języka polskiego. Niestety żaden logopeda i żaden nauczyciel mowy nie jest w stanie spowodować, by większość Polaków wymawiała w mowie codziennej *ł* przedniojęzykowe. Za długo już pokolenia Polaków nie mówiły i nie słyszały takiego *ł*. Chyba że czasem w teatrze u wielkich mistrzów słowa, starszego pokolenia aktorów czy spikerów radiowych. Wielka szkoda, bo kto raz usłyszy Łydki łyskawicy w łanach łażące, ten zakocha się w tej wymowie na całe życie. Choć z drugiej strony, może nie jest aż tak źle – przecież ogromna część społeczeństwa polskiego od czasu do czasu krzyknie z zachwytu np. nad

Małyszem „łał!”, jak przeskoczy skocznię to „łoł!”, a jak zepsuje skok to „łe!” I może jakoś to *ł* przetrwa.

**Ł** jak **ŁAMAŃCE** (językowe) – lingwołamkami lub łamikrtańkami zwane. Niejeden z nas zetknął się z nimi bezpośrednio, czasem nawet nie wiedząc, że tak się akurat nazywa to zdanie, na którym można sobie połamać język albo zafaflunić siebie i towarzystwo dookoła. Łamańce językowe są doskonałym materiałem do ćwiczenia artykulacji. Nagromadzenie trudnych słów na centymetr kwadratowy jest w nich tak duże, że na początku każdy może się „wysypać” i „wywalać” do woli. Łamikrtańki poza tym, że usprawniają aparat artykulacyjny, to jeszcze nas bawią i śmieszą. A jak wiadomo, najlepiej uczyć się przez zabawę. Tak, warto czasami stanąć na wyrewolwerowanej górze naprzeciwko rozrewolwerowanego rewolwerowca i strzepując kurz z podróży, zrzuciwszy płaszcz, zaśpiewać: „Marne piwo browarne z browaru na Gwarnej, a mówiły kucharki, że najlepsze z Warki”. Przekonacie się, że osiągnie on (ten wyrewolwerowany) szczyt szaleństwa, szamocząc się na szczudłach w szuwarach, w cudzych szarawarach, w okolicy Szczebrzeszyna.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy dokładnie i starannie spółgłoskę *ł* z samogłoskami:

ała oła eła uła iła yła

ało oło eło uło iło yło

ałe ołe ełe ułe iłe yłe

ału ołu ełu ułu iłu yłu

ały oły ały uły iły yły

### Ćwiczenie 2

Wymawiamy krótko i mocno:

ła ła ła ła ła ła ła ła ła ła ła

ło ło ło ło ło ło ło ło ło ło

łe łe łe łe łe łe łe łe łe łe łe

łu łu łu łu łu łu łu łu łu łu

ły ły ły ły ły ły ły ły ły ły ły

**Ćwiczenie 3**

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

łapa, łobuz, łąka, łaska, łosoś, łopian, łękotka, łaskotki,

łan, ławka, łopata, łania, łyko, łeb, łuna, łaba, łazęga,

łódka, łada, łabędź, łup

**Ćwiczenie 4**

Ćwiczymy wymowę głoski *ł;* ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej – wierszami.

ła ło łe łu łi ły łą łę
ała ołe ułu iły yły
ała ało ałe ału ały ałą ałę
oła oło ołe ołu oły ołą ołę
eła eło ełe ełu ely ełą ełę
uła uło ułe ułu uły ułą ułę
iła iło iłe iłu iły iłą iłę
yła yło yłe yłu yły yłą yłę
ał oł eł uł ił ył

**Ćwiczenie 5**

Czytamy tekst starannie, przesadnie artykułując.

**Powściągliwa aria głoski Ł**

Groza zapiera w piersiach dech,
Gdy zamiast: „zdechŁ”, wymawiasz „zdech”,
Albo gdy w zbitce – brak mi słów!
Wymawiasz: „pciowy, sów, gów, ków”!
Stłamszonych głosek tłum z sensu drwi,
Posłuchaj, jak to brzmi:
Guupi duugopis uwiąs w puótnie,
Kuótnie są w Kutnie – co za „kuótnie”?
– Kuócą się w klatce przez dzień duugi
Guuche, wrzaskliwe dwie papugi.
Ciągnie się torów wstęga równa –
Pociąg się wtacza: GDYNIA GUÓWNA! […]
Wypowiedz Ł i w mig ust kwiat
Rozchyl, a Ł wypłynie w świat,
Bez zbędnej, głuchej pół na pół
Protezy, co jest brzmieniem: uu!
Mały Łakomczuch Łaknął jadła,
Wełniasta małpa z jodły spadła,
Na płaskie głazy wlazły płazy,
Włamywacz włamał się dwa razy,
Płastugi pławią płetwy w błocie,
Na płocie zmokło płótno w słocie,
Ktoś złamał śmigło w samolocie,
A wściekły młynarz klął przez sen!
Nie skracaj mnie, nie skracaj!

Na końcówkę uwagę też zwracaj!

Niech w świat nie idzie: siat, lecz: siadł,

Niech dziad, co jadł, to zjadł, nie zjat,

Kto kradł, to wpadł, w dół wpadł, kto spadł,

A zgadł, nie gad, choć gad się kładł

Sechł ten, kto zdechł, rósł na nim mech

Legł raz, kto pasł, nów zgasł – w las wlazł…

*B. Toczyska*

# M
## Spółgłoska dźwięczna, nosowa, dwuwargowa, półotwarta, twarda

Przy wymawianiu spółgłoski *m* zwarciu warg towarzyszy równoczesne otwarcie wejścia do jamy nosowej. Dźwięk przepływa przez nią swobodnie, zabarwiając się charakterystycznym rezonansem nosowym. Na tę cechę głoski *m* należy zwrócić szczególną uwagę, ponieważ często słyszymy wymowę tej spółgłoski prawie bez rezonansu nosowego.

Głoska *m* jest spółgłoską dwuwargową, zwarto-otwartą (półotwartą). Dzięki otwarciu jamy nosowej efekt akustyczny tej spółgłoski słyszymy przez cały czas jej artykulacji. Drganie to możemy przedłużyć, co oznacza, że *m* jest głoską trwałą.

Spółgłoska *m* to głoska z pogranicza światów. Z jednej strony jest dźwiękiem ze świata artykulacji, świata rzeczywistego, a z drugiej strony może być dźwiękiem nieartykułowanym, ze świata snu, z Mruczandii. Głoska *m*

jest bardzo pożyteczna, rozgrzewa aparat mowy, rezonatory. Pomaga obniżać głos (patrz ćwiczenia *m* z samogłoskami).

Spółgłoska *m* jest najbardziej erotyczną głoską w języku polskim. Kto mruczał, ten wie, a kto pomruczy, ten się dowie.

**M** jak **MOWA** – z łacińskiego *oratio*; coś, co może zmienić i często zmienia świat. Były, są i będą wielkie mowy w historii, byli, są i będą na świecie ludzie, których mowy zmieniały bieg historii, krajów, narodów.

Mowa to również język (patrz rozdział poświęcony *j*).

**M jak MAŁGORZATA** – imię żeńskie o magicznej mocy, patrz *Mistrz i Małgorzata*.

**M** jak **MISTRZ** mowy polskiej – tytuł przyznawany osobom publicznym, których sposób mówienia może być wzorem do naśladowania.

**„M** jak **MIŁOŚĆ”** – serial telewizyjny kochany i oglądany przez miliony Polaków, wydających w czasie oglądania dźwięki MYMYMYMY, co w swobodnym tłumaczeniu oznacza: „ależ szalenie mi się podoba” lub „no, ale dali do pieca”.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy w coraz szybszym tempie głoskę *m*:

mmmmmmmm

### Ćwiczenie 2

Ćwiczymy wymowę głoski *m*; czytamy od lewej do prawej, wierszami, i z góry na dół, kolumnami:

ma mo me mu mi my
ama omo eme umu imi ymy
ama amo ame amu ami amy
oma omo ome omu omi omy
ema emo eme emu emi emy
uma umo ume umu umi umy
ima imo ime imu imi imy
yma ymo yme ymu ymi ymy
am om em um im ym

### Ćwiczenie 3

Ćwiczymy na początku wolno, stopniowo zwiększając tempo. Czytamy od lewej do prawej, wierszami.

mnam mnom mnem mnum mnim mnym
mmam mmom mmem mmum mmim mmym
mpa mpo mpe mpu mpy mpą mpę
mba mbo mbe mbu mby mbą mbę
pma pmo pme pmu pmy pmą pmę
bma bmo bme bmu bmy bmą bmę

### Ćwiczenie 4

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

marszruta, monstrualny, możnowładztwo, móżdżek, marszczyć, moneta, moment, motyka, mata, mamut, marmolada, maczuga, mąż

### Ćwiczenie 5

Czytamy tekst starannie, przesadnie artykułując.

Mistrz muzyki Michał Mirski

Mandolinę musnął miękko.

Milkną muchy – mknie melodia.

Mleczno-miodny maj maluje,

Malwy muska, mądrze mruczy,

Mrugnie, machnie, molestuje…

Mocniej! Mocniej! Mrozem mroczy,

Milknie, miga, mknie magicznie,

Mija morza, młyny, mosty,

Mokrą mżawką mży, migota,

Manowcami myśli miota…!

*J. Jarmołowski*

# N
## Spółgłoska dźwięczna, nosowa, przedniojęzykowo-zębowa, półotwarta, twarda

Przy wymawianiu spółgłoski *n* zwarciu języka z górnymi zębami towarzyszy równoczesne otwarcie wejścia do jamy nosowej; dźwięk przepływa przez nią swobodnie, zabarwiając się charakterystycznym rezonansem nosowym. Na tę cechę głoski *n* należy zwrócić szczególną uwagę, ponieważ często słyszymy jej wymowę prawie bez rezonansu głosowego.

Spółgłoska *n* w wymowie czasami może być zmiękczana, należy wtedy silniej przyciskać czubek języka do zębów w czasie jej artykulacji. Przy szybkim mówieniu ginie i możemy wtedy zamiast np.: *ziarnko w garnku,* usłyszeć *ziarko w garku*.

**N** jak **NOSOWOŚĆ** – sposób wymawiania np. samogłosek nosowych, poprawnie zawsze z pełną nosowością. Kłopoty polityków z różnych stronnictw z samogłoską *ą* pokazują

skalę problemu. Ci politycy nie *idą* ale *idou*, nie *palą* tylko *palou* (poza tym palenie szkodzi). Choć w kwestii wymowy głosek nosowych niedoścignionym „mistrzem” jest jeden z parlamentarzystów, który zdanie „proszę pani” wymawia jako coś na kształt „pro pajou” bądź „hympro paniom”. I na takie mówienie publiczne mówimy „A paszoł wą”.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy w coraz szybszym tempie głoskę *n:*

nnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnn,

ale uwaga! NIE nynyny

### Ćwiczenie 2

Wymawiamy w coraz szybszym tempie głoskę *n* z samogłoskami; ćwiczymy od lewej do prawej.

na no ne nu ni ny ną nę
ana ono ene unu ini yny
ana ano ane anu ani any
ona ono one onu oni ony
ena eno ene enu eni eny
una uno une unu uni uny
ina ino ine inu ini iny
yna yno yne ynu yni yny
an on en un in yn

### Ćwiczenie 3

Ćwiczymy na początku wolno, stopniowo zwiększając tempo; ćwiczymy od lewej do prawej i z góry na dół.

nan non nen nun nin nyn

nana nono nene nunu nini nyny

an-na on-no en-ne un-nu in-ni yn-ny

anna onno unnu inni ynny

**Ćwiczenie 4**

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

naga, noga, napotykam, nota, notatka, nuda, nafta, naleśnik, nabrzmiały, nadprzyrodzony, narcyz, naumyślnie, najeźdźca, noc

**Ćwiczenie 5**

Czytamy tekst starannie, przesadnie go artykułując.

Natalia nagromadziła niemało nadobnych narcyzów, nasturcji, nagietków, nenufarów. Nagle nadleciała nad nią niezmierzona nieskończoność nieznośnych narciarzy. Natalia nakrzyczała na nędzników. Niedobrzy! Nie niszczcie narcyzów, nasturcji, nagietków, nenufarów. Niech nam nektar niosą. Narciarze niepyszni naciągnęli nauszniki na nosy. Natychmiast nawiali.

*H. Tomaszewska*

# O

## Samogłoska ustna, średnia, zaokrąglona, tylna, bardzo obniżona

Samogłoskę *o* wymawiamy, zaokrąglając wargi i wysuwając je lekko do przodu. Język jest bardzo silnie cofnięty w głąb jamy ustnej, przez co samogłoska *o* nazywana jest najbardziej tylną z tylnych samogłosek polskich.

Samogłoska *o* jest markizą, wieczną pretendentką do tronu, O mało co, królową. NiczegO jej tO nie ujmuje. Jest szerOka, wytwOrna, gdzieniegdzie zaOkrąglOna i ciągle ObrażOna, tfu, przepraszam, ObniżOna bardzO. Jest tak

samo ważna i równie istotna jak pozostałe samogłoski. Jeśli prawidłowo artykułujemy samogłoski i zwracamy uwagę na inne aspekty mowy, to słuchacze po naszych wystąpieniach wydadzą dźwięk OOOO z pełnym zachwytem.

**O** jak **ORACJA** – w mowie wyższa szkoła jazdy, poziom dla zaawansowanych, kolejny stopień wtajemniczenia, czyli kwieciste i długie przemówienie w raczej uroczystym tonie, z wykorzystaniem technik mówienia, retoryki, erystyki, impostacji głosu i często mowy ciała. Jeżeli chcecie przeczytać lub wygłosić kilka historycznych oracji, odsyłam do rozdziału *Mowy i przemówienia*. Ale nie zapominajmy o jeszcze innych znaczeniach przypisywanych oracji, równie ciekawych i równie zapomnianych. O święty Błażeju, ty widzisz i nie grzmisz, jak bardzo podupadła sztuka oracji (na pytanie dlaczego miałby grzmieć, odpowiadam: a kto jeśli nie patron mówców, śpiewaków oraz wszystkich innych osób, które muszą dbać o swoje gardło i struny głosowe). No dobrze, poniosło mnie. Wracamy do znaczeń słowa oracja. Jest to także tyrada, perora, ozdobna mowa, uroczysta modlitwa, alokucja i nawet Napuszone Przemówienie. Niech was święty Błażej prowadzi. *O* jest OK.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę samogłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy samogłoskę *o* najpierw staccato, a potem legato:

o, o, o, o, o, o, o

oooooooooooo

Od szeptu do lekkiego krzyku.

### Ćwiczenie 2

Samogłoskę *o* wymawiamy parami:

staccato:

o-a o-o o-e o-u o-i o-y

legato:

oa oo oe ou oi oy

**Ćwiczenie 3**

Śmiejemy się głośno na samogłosce *o*:

hohohohohohohohohohohohohohohoho

**Ćwiczenie 4**

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

opatrzność, Olsztyn, odszkodowanie, ozdrowieć, ostryga, oschły, odtłuszczać, olbrzym, odszczepieniec, otchłań, ostryga, ochrzcić

**Ćwiczenie 5**

Czytamy tekst starannie, przesadnie go atrykułując.

**O ogłodku obwiesiu**

Miał ogłodek obwieś

Ogromniastą obręcz

Obuszkiem i ogniem

Obrócił w obrączki

Opukiwał okiennice

Obiecywał okowitę

Otwarli mu oburęcznie

Na odlew i na odwyrtkę

Miał ogłodek obok

Ogromniasty obłok

Obłapił oscypki

Owieczki ościstej

I w obłoczku obertasa

Ogniście obcasem

Organista owsiany

Obyczajny otrębiany

Miast oberka

Na organach orał ojczenasze

Obłoczek osesek

Obchodził osikę

Niby to obmyślał

Osikę obsikać

Obchodził owędy

Niby się oglądał

Taki i owaki

Organistę oszczał.

*J. Jarmołowski*

# P
## Spółgłoska bezdźwięczna, ustna, dwuwargowa, zwarta, twarda

Kiedy wymawiamy spółgłoskę *p*, wykonujemy następujące ruchy artykulacyjne: zaciskamy wargi, sprężamy powietrze w jamie ustnej, następnie zwalniamy napięcie mięśni zaciskających. Sprężone powietrze rozwiera wargi

i wybucha przez otwarte usta. Powstający wtedy szmer wybuchowy decyduje o wartości akustycznej głoski *p*.

Dzięki tym samym ruchom artykulacyjnym oraz napięciu i drganiom wiązadeł głosowych powstaje głoska *b*, dźwięczny odpowiednik bezdźwięcznej głoski *p*.

Błędy w artykulacji tych głosek występują rzadko. Można pamiętać jedynie o tym, aby przy rozwarciu warg sprężone w jamie ustnej powietrze nie naciskało na policzki, ponieważ nadymanie policzków przy eksplozji wargowej może powodować powstawanie dodatkowych dźwięków i nieciekawy widok (trochę śmieszny, trochę straszny). Jeżeli zdarzy nam się występować przed mikrofonem, czy to w radio, czy też na estradzie, pamiętajmy o tym, że *p* ma tendencje do tzw. „wybuchania", co fachowcy nazywają pykaniem i co bardzo psuje odbiór. Jak tego unikać? Przede wszystkim nie należy „atakować" zbyt mocno wyrazów zaczynających się od *p*, starajmy się mówić je lżej. Można też odsunąć się od mikrofonu (wtedy mówimy trochę głośniej, ale pęd powietrza z naszych ust nie uderza bezpośrednio w sitko mikrofonu), dobre efekty daje też mówienie lekko obok mikrofonu.

**P** jak **POEZJA DYKCYJNA** – wiersze, wierszyki, fraszki, epitafia, krótkie formy literackie, które pozwalają, dzięki nagromadzeniu trudnych słów i zbitek językowych, ćwiczyć i utrwalać poprawną artykulację. Autorzy, czasami bardzo znani, a czasami nieznani zupełnie, często nawet nie zdają sobie sprawy z tego, ile zawdzięczają im ćwiczący w pocie czoła wymowę. Dlatego autor tej książki chciałby w tym miejscu serdecznie im podziękować. Dziękuję Wam za talent, wenę, pracowitość, ale przede wszystkim dziękuję za to, że ludzie, którzy ćwiczą na waszych tekstach, znakomicie się bawią. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych.

**P** jak **PAUZA** – przerwa. Zadziwiające jest to, że podczas naszych szkolnych lat uwielbialiśmy przerwy, a teraz, w dorosłym życiu, podczas mówienia, nic – klapa, koszmar, żadnej pauzy, przerwy, choćby najmniejszej! Ludzie, róbcie pauzy w mówieniu, unikniecie pomidora na ramieniu (rym słaby, ale sens oddaje).

„Gdyby wszystkie słowa były połączone, nie miałyby sensu, a zrozumienie fraz byłoby niemal niemożliwe. Niezbędne są przerwy.” (Paulo Coelho, *Czarownica z Portobello*)

**P** jak **PULS** – podczas mówienia do innych ludzi jest najczęściej przyspieszony. To jeden z objawów stresu. Co może niektórych zaskoczyć, lekki stres jest potrzebny do wystąpień publicznych, ponieważ pomaga w mobilizacji. Jeśli jest za duży, powoduje szczękościsk, suchość w gardle, drżenie różnych części ciała, drżenie głosu, interesujące z perspektywy widza tiki nerwowe i wiele podobnych rzeczy. Stres można opanować poprzez ćwiczenia oddechowe oraz za pomocą wizualizacji, np. powtarzając sobie: „Jutro będę mówił do większej grupy ludzi i na pewno się uda. Już to widzę – wchodzę, mówię, las rąk w górze, słuchacze słuchają oczarowani, a z ich gardeł wydobywa się głos: brawo Mirek, super mówisz, było świetnie itd.” Oczywiście nie wolno przesadzać, ale pozytywne nastawienie to podstawa sukcesu. Pamiętajmy, po drugiej stronie też są ludzie, im również zdarza się odczuwać stres i też mają przyspieszony puls, kiedy występują.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy w coraz szybszym tempie samogłoskę *p*:

pppppppppppppp

### Ćwiczenie 2

Ćwiczymy wymowę głoski *p*. Czytamy sylaby od lewej do prawej – wierszami.

pa po pe pu pi py
apa opo epe upu ipi ypy
apa apo ape apu api apy
opa opo ope opu opi opy
epa epo epe epu epi epy
upa upo upe upu upi upy
ipa ipo ipe ipu ipi ipy
ypa ypo ype ypu ypi ypy
ap op ep up ip yp

### Ćwiczenie 3

Czytamy sylaby od lewej do prawej, wierszami, a następnie z góry na dół, kolumnami.

pap pop pep pup pip pyp
papa popo pepe pupu pipi pypy
ap-pa op-po ep-pe up-pu ip-pi yp–py
appa oppo eppe uppu ippi yppy

### Ćwiczenie 4

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

pluskwa, pisklę, przechrzta, postrzyżyny, prztyczek,

pszczoła, pupil, partactwo, paszkwil, pieprzniczka,

przemarznąć, Pszczyna, pstrąg

### Ćwiczenie 5

Czytamy tekst starannie, przesadnie artykułując.

Przez piaski pyle,

Posępne puszcze,

Przez pola pasiaste,

Porty, pagórki, parowy

Pośpiech, pośpiech…

Pędzi pociąg,

Prycha, piszczy, pogwizduje,

Parska parą, pluje pyłem

Pośpiech, pośpiech…

Pan Pisarz przewozi papugę

Patrycję – poliglotkę.

Pakunek pana Poety

Pełen pstrych poematów.

Pan Polityk pełną paczkę

Pilnych pism, petycji, prasy

Pędzą, pędzą…

Ponad ptaki przelatują…

*H. Tomaszewska, Z. Olkiewicz*

# R

## Spółgłoska ustna, dźwięczna, przedniojęzykowo--dziąsłowa, półotwarta, twarda, drżąca

Głoska *r* jest drugą najsłynniejszą spółgłoską w języku polskim, zaraz po *s*, ze względu na dobrze słyszalną wadę artykulacyjną. Wadliwa wymowa *r* występuje bardzo często,

o czym doskonale wiedzą dzieci. Głoska *r* jest trudna do wymówienia, ponieważ w jej artykulacji występuje wibracja koniuszka języka. Na pewno nie pomaga w tym fakt, że język składa się z wielu części, które mogą układać się w wielu położeniach. Czas też nie jest tu sprzymierzeńcem. Spółgłoska *r* ma najkrótszy ze wszystkich głosek polskich czas trwania (iloczas). Artykulacja spółgłoski *r* polega na szybkim dotknięciu czubka języka do wałka dziąsłowego przy równoczesnym drganiu wiązadeł głosowych. Czas przywarcia języka do dziąseł jest bardzo krótki – trwa ok. 0,02 sekundy. Boki języka lekko przylegają do górnych zębów i dziąseł. Wargi są uchylone. Podniebienie miękkie podczas wymowy *r* niezbyt silnie przylega do tylnej ściany jamy gardłowej.

Jest kilka przyczyn wadliwej wymowy spółgłoski *r*, od napięć emocjonalnych zaczynając, na krótkim wędzidełku podjęzykowym kończąc. Często jedynym sposobem na pokonanie tej wady jest podcięcie wędzidełka! Bardzo zachęcam wszystkich, którzy są zainteresowani pogłębieniem wiedzy na temat wymowy *r*, do sięgnięcia po publikacje specjalistyczne. A osoby, które chcą poprawić swoją wymowę tej głoski, proszę o udanie się do logopedy, to naprawdę nie boli, a może pomóc. Dla tych, którzy chcą „rozćwiczyć” *r*, polecam kilka ćwiczeń poniżej.

**R** jak **RYTM** mówienia – element odpowiedzialny za organizację czasu w wypowiedziach, a co często za tym idzie, za ich atrakcyjność. Cechą rytmu jest zróżnicowanie dźwięków pod względem długości wyrazów, sylab czy nawet pojedynczych głosek. Jeśli wyobrazimy sobie mowę jako wykres, to ciekawe, atrakcyjne mówienie przypomina sinusoidę.

Wyobraźmy sobie, że jesteśmy widzami na zawodach tanecznych w tańcach latynoamerykańskich. Przygasa światło, a na parkiecie pojawiają się tancerze. Rozpoczyna

się taniec, ognista rumba lub paso doble. Tancerki przeginają się na lewo i prawo, rytmicznie poruszając biodrami, tancerze wyprostowani prowadzą partnerki, często zmieniając kierunek. Ruchy głową, rękami, stopami, to wszystko żyje i wciąga widzów w piękny, czasami wzruszający spektakl. Widzicie to? I tak właśnie macie mówić.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy dźwiękonaśladowczo *r* z innymi głoskami:

| | | | |
|---|---|---|---|
| pr pr pr pr | prrr | br br br br | brrr |
| tr tr tr tr | trrr | dr dr dr dr | drrr |
| kr kr kr kr | krrr | gr gr gr gr | grrr |
| chr chr chr | chrrr | mr mr mr mr | mrrr |
| fr fr fr fr | frrr | wr wr wr wr | wrrr |
| sr sr sr sr | srrr | zr zr zr zr | zrrr |
| szr szr szr szr | szrrr | żr żr żr żr | żrrr |

### Ćwiczenie 2

Ćwiczymy wymowę głoski *r* z samogłoskami:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ra | ro | re | ru | ri | ry | rą | rę |
| ar | or | er | ur | ir | yr | | |
| ara | oro | ere | uru | iri | yry | orą | erę |
| ar-ra | or-ro | er-re | ur-ru | ir-ri | yr-ry | or-rą | er-rę |

### Ćwiczenie 3

Ćwiczymy wymowę głoski *r*; od lewej do prawej i z góry na dół.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ra | ro | re | ru | ri | ry |

ara oro ere uru iri  yry
ara aro are aru ari ary
ora oro ore oru ori ory
era ero ere eru eri ery
ura uro ure uru uri ury
ira  iro  ire  iru  iri  iry
yra yro yre yru yri yry
ar  or  er  ur  ir  yr

**Ćwiczenie 4**

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

rumsztyk, rozmarzły, rejestr, rozkrzyżować, rotmistrz, rżnąć, raszpla, roztrzepaniec, rumsztyk, rozdźwięk, Rembrandt, ryngraf

**Ćwiczenie 5**

Czytamy tekst starannie, przesadnie artykułując.

**Wzgardliwa aria głoski R**

Gdy czubek języka nieskoRy,

Rodzą się inne potwoRy,

KtóRe zastąpić chcą mnie:

Żałosne, niezdaRne Łe

PsiakRRRRRew, już dosyć! WaRRRRknę tu,

Gdyż na ten skandal bRRRak mi słów!

I dRRRRgam, wibRRRRuję, wściekła, zła

LiteRRRRa canina, liteRRRRa canina, liteRRRa psia!

*B. Toczyska*

# S
## Spółgłoska ustna, bezdźwięczna, przedniojęzykowo-zębowa, szczelinowa, twarda

W czasie artykulacji *s* wargi są lekko rozchylone, a ich kąciki nieco cofnięte. Szczęki są do siebie zbliżone tak, że górne siekacze nieznacznie zachodzą na dolne. Czubek języka znajduje się w pobliżu dolnych zębów. Boki języka są wzniesione do góry i przylegają do wewnętrznej strony górnych zębów, tworząc w środkowej części języka „rynienkę". I właśnie tą rynienką przepływa strumień wydychanego powietrza, które wydostaje się na zewnątrz przez szczelinę między przednią częścią brzegu języka a górnymi siekaczami, co powoduje ostry szum, jak w przypadku głoski *r*. Osobom szerzej zainteresowanym tym tematem proponuję zajrzeć do literatury specjalistycznej (patrz *Literatura*). Osoby z wadą wymowy głoski *s* powinny udać się do logopedy, gdyż artykulację tej spółgłoski trudno jest poprawić bez fachowych konsultacji, a bez odpowiedniej pomocy wada może się pogłębić. Oczywiście poniżej zamieszczam ćwiczenia pozwalające usprawnić artykulację głoski *s*. Spróbujcie poćwiczyć wymowę *s* z samogłoskami i łamańce.

**S** jak **SŁOWO** – element sprawczy w historii ludzkości. Przypomnijmy sobie, w jaki sposób w raju wąż skusił Ewę do zerwania jabłka – oczywiście słowami. Ostatecznie można się zgodzić, że wysyczał jej to do ucha.

Tak, słowo to potężny oręż. Joseph Conrad powiedział kiedyś: „Daj mi właściwe słowo i odpowiedni akcent, a poruszę świat". Zbigniew Herbert z kolei pisał, że „Zasypiamy na słowach, budzimy się w słowach". Słowem można wyrządzić komuś krzywdę albo sprawić wielką

radość. Jako ludzkość jesteśmy bardzo przywiązani do słowa i nie odwróciliśmy się od niego, czy to pisanego, czy mówionego, nawet mimo incydentu z wieżą Babel. Nie jesteśmy na słowo obojętni, jeśli jest dobrze wypowiedziane. Ciekawie, interesująco, głośno lub cicho, ale zrozumiale, z odpowiednim akcentem, kropką, oddechem, pauzą, ciekawą intonacją i raczej niższą niż wyższą barwą.

Przypomina mi się przypowiastka o sile słów, którą opisał Anthony de Mello w „Przebudzeniu”:

„Pewien guru usiłował wyjaśnić jakiemuś audytorium, że ludzie silniej niż na rzeczywistość reagują na słowa. Żyją wręcz słowami, żywią się nimi. Jakiś mężczyzna wstał i zaprotestował: – Nie zgadzam się z tym, że słowa wywierają na nas aż taki wielki wpływ.

Na co guru odparł: – Siadaj, skurwysynie! – zsiniały ze złości mężczyzna wykrzyknął: – I to pan nazywa siebie osobą oświeconą, guru, mistrzem, powinien pan się wstydzić!

Na co guru odparł: – Proszę mi wybaczyć, sir. Poniosło mnie. Naprawdę, proszę o wybaczenie. To nie było zamierzone. Przepraszam. – mężczyzna w końcu się uspokoił. Wówczas guru powiedział: – Wystarczyły dwa słowa, aby wywołać w panu burzę i kilka słów, by pana uspokoić. Prawda?”

Nie lekceważcie potęgi słowa.

**S** jak **SEPLENIENIE** – inaczej sygmatyzm, najczęściej spotykane zaburzenie artykulacji. Niestety w języku polskim seplenienie może oznaczać wadliwą artykulację aż dwunastu spółgłosek. Kurcze, na każdy miesiąc jedna. Dramat. Mało tego, są różne rodzaje seplenienia: seplenienie przyzębowe, świszczące i jakby tego było mało, w wielu przypadkach występuje kilka typów seplenienia

równocześnie (patrz str. 28). Jedna rzecz jest pocieszająca: jeśli seplenisz, bo się tak przyzwyczaiłeś, wyjdziesz z tego. Ćwicz! Jeśli sprawa jest poważniejsza i są to wady (boję się napisać jest to wada), to natychmiast ssssssp…aj, przepraszam, idź po pomoc do logopedy.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy z najwyższą starannością, nie dociskając *s*:

sa so se su si sy są sę

as os es us is ys

sas sos ses sus sys sąs sęs

as-sa os-so es-se us-su ys-sy ąs-są ęs-sę

### Ćwiczenie 2

Wymawiamy:

iiiiiissssss iiiiiissssss iiiiiissssss.

Pilnujemy, aby wargi cały czas układały się jak do artykulacji samogłoski *i*.

### Ćwiczenie 3

Wymawiamy głoskę *s*, poprzedzając ją głoskami *ch* i *k*:

chsa chso chse chsu chsi chsy chsą chsę

ksa kso kse ksu ksi ksy ksą ksę

kos kos kos kos kos kos kos kos

kes kes kes kes kes kes kes kes

kus kus kus kus kus kus kus kus

kis kis kis kis kis kis kis kis

kys kys kys kys kys kys kys kys

chas chas chas chas chas chas chas chas
chos chos chos chos chos chos chos chos
ches ches ches ches ches ches ches ches
chus chus chus chus chus chus chus chus
chis chis chis chis chis chis chis chis
chys chys chys chys chys chys chys chys

**Ćwiczenie 4**

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

Siedlce, skrzela, skrypt, sprzączka, sprzeczka, stratosfera, skwar, schlebiać, sfiksować, skonstatować, sprężysty, stangret, strucla

**Ćwiczenie 5**

Czytamy tekst starannie, przesadnie artykułując.

**Błagalna aria głoski S**

Gdzie moja uroda, gdzie mój Szyk,

W co Się zmienia mój równiutki Syk!

Klucha w uStach, świSty, przeświStów Szum –

Ja brzmię jak przetartych opon tłum,

Jak przeżarta rdzą, co nie przerżnie już

Piła, bo ją tartak zużył – cóż

Ja temu winna, że języki złe

ZamiaSt Syczeć: SS – Seplenią mnie!

Ach, SuS i paSSuS, wSkoS, i wSpak,

NoS, koS, włoS, koSmoS, trzoS, i SSak…

ZaSSSyczmy jak kóbr głodnych SSStoSSS…

PoSSSuwiście z uSSSt SSSSpłyniemy wproSSSt –

Język w wąSki wąwóz zmienił Się,

Tym wąwozem wydech rowkiem mknie

Ku pąkowi uSt, gdzie $CO_2$

W długim, równym Syku kreS Swój ma!

Przez koronek, protez, moStków Szyk

Płynie tryumfalny, czySty Syk!

eS w wyrazach: Smok, SaSanka,

w aSeSorach, traSach, Sankach,

eS w Suwałkach, eS na poStrach,

W aStrach, luStrach, monStrach, olStrach –

ES na Spodzie, wSpak na wyroSt,

ES na Słońcu, w Słoju, przez moSt,

W SeSjach SaSów, w SoSen laSach,

W SuSła SuSach, eS w golaSach!

Wokaliza: SaSa-SeSe-SySy-SooSSoSSSS…

*B. Toczyska*

# T
## Spółgłoska ustna, bezdźwięczna, przedniojęzykowo-zębowa, zwarta, twarda

Artykulacja spółgłoski *t* polega na zwarciu czubka języka z wewnętrzną powierzchnią górnych zębów. W momencie gwałtownego oderwania języka od zębów strumień powietrza wydostaje się z jamy ustnej, dając w efekcie spółgłoskę *t*. Głoska *t* jest również głoską chwilową (nie możemy przedłużyć jej trwania).

Wymowa tej głoski na ogół nie sprawia trudności. Czasami spotyka się wymowę zębową *t*, głównie przy seplenieniu międzyzębowym lub przy zapowiedzi takiego seplenienia (wadliwego wymawiania głoski *s*).

**T** jak **TON** – sposób intonacji głosek (patrz hasło: INTONACJA). Może być uprzejmy lub też uprzejmy inaczej, ale wtedy możemy usłyszeć „nie tym tonem, proszę”.

Relacje starsi–młodsi często kończą się stwierdzeniem starszych „jakim tonem ty się do mnie zwracasz?!”, na co młodsi odpowiadają „ale o co ci chodzi”, przeważnie na wysokim tonie. Niestety trzeba podkreślić, że coraz częściej nie jest w dobrym tonie mówić poprawną i zrozumiałą polszczyzną. A mowa polska tonie!

**T** jak **TEATR** – miejsce, do którego możemy się udać, najczęściej wieczorem, by się rozerwać tj. pośmiać się, popłakać, zadumać nad życiem itd. Co komu potrzeba. Polecam.

Ale co równie ważne, w teatrze można posłuchać prawidłowej wymowy. Osobnicy tam występujący powinni, podkreślam, POWINNI mieć prawidłową dykcję. Cóż, niestety czasy są takie, że różnie bywa (z naciskiem na różnie).

Apeluję do koleżanek i kolegów aktorów, reżyserów, inscenizatorów, słowami wybitnego twórcy teatru Jana Kreczmara: „teatr nie może (…) tolerować na scenach wymowy spaczonej, nieczystej i brzydkiej”. Litości!

**T** jak **TEKST** – zestawienie słów w ciągu, który czasami coś znaczy, ma sens (często nie dotyczy to polityków).

Tekst może być mówiony albo pisany. Jeśli mówimy tekstem pisanym, to jest to czytanie.

Kiedy występujemy publicznie, starajmy się nie czytać, tylko mówić z głowy, czyli z niczego. Nawet jeśli coś pójdzie

nie tak, zdarzy nam się zająknąć lub pogubić, to i tak wypadniemy lepiej, niż gdybyśmy czytali.

Jeśli chcemy zapisać tekst mówiony, to nagle okazuje się, że jest to zupełnie inny tekst, niż słyszeliśmy. Bo inaczej się mówi, a inaczej pisze. Papier jest cierpliwy, człowiek mniej.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiaj w szybkim tempie głoskę *t* od szeptu do pełnego głosu:

ttttttttt...

### Ćwiczenie 2

Ćwiczymy wymowę głoski *t*, najpierw od lewej do prawej, a potem kolumnami góra–dół.

ta to te tu ti ty
ata oto ete utu ity yty
ata ato ate atu aty atą atę
ota oto ote otu oty otą otę
eta eto ete etu ety etą etę
uta uto ute utu uty utą utę
ita ito ite itu ity itą itę
yta yto yte ytu yty ytą ytę
at ot et ut it yt

### Ćwiczenie 3

Ćwiczymy wymowę głoski *t* od lewej do prawej, wierszami.

tat tot tet tut tyt
tata toto tete tutu tyty
at-ta ot-to et-te ut-tu yt-ty

**Ćwiczenie 4**

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

trzpiot, transfuzja, tkliwy, transcendentalny, tembr, tatrzański, translokacja, trwoga, trzcina, tajemnica, telewizja, tasak, ton

**Ćwiczenie 5**

Czytamy tekst starannie, przesadnie go artykułując.

**Tak**

Tu i tam, i tam, i tam, i tu

Tam i tu, i tu i tu i tam

Tam i jeszcze tam, i jeszcze tu

Tu i jeszcze tu, i jeszcze tam

Tu i jeszcze tam

Tam i jeszcze tu

Tu i jeszcze, jeszcze, jeszcze tam

*E. Stachura*

# U
## Samogłoska ustna, wysoka, tylna, zaokrąglona, wąska

Samogłoskę *u* wymawiamy, układając wargi jak do gwizdania, wysuwamy wargi do przodu i zaokrąglamy jeszcze bardziej niż przy wymowie samogłoski *o*. Samogłoska *u* często występuje w sąsiedztwie innych samogłosek.

Głoska *u* jest ujmującą królewną wśród samogłosek. Nie lubi samotności. Jest wesoła i często uroczo się Uśmiecha,

ale śmiechem delikatnym, z intencją „no wie pan, jak można”. Ponieważ kluczem do właściwej artykulacji tej samogłoski jest sprawność ruchowa warg, raz po raz widać *u* jak, z buzią w ciup udaje opalać się na dziób (statku oczywiście). Gdy jest rozczarowana, potrafi wyrazić to prostym *uuu*. Pamiętajmy, że samogłoska *u* również jest gwarancją dobrej artykulacji.

**U** jak **UŚMIECH** – fantastyczny „grymas” twarzy, który ociepla relacje międzyludzkie. Kobiety doskonale o tym wiedzą. Jeśli chodzi o mężczyzn w Polsce, to jedno, co na pewno można powiedzieć, to, że uśmiechem operują oszczędnie. Prawidłowość jest taka, iż wraz z wiekiem i osiąganą pozycją społeczną, uśmiech gaśnie. Wiem, nie ma się z czego cieszyć, ale Panowie, więcej optymizmu i uśmiechu nikomu jeszcze nie zaszkodziło. Faktem jest, że na przestrzeni 20 lat od roku 1989 wiele się zmieniło i z tym uśmiechem jest coraz lepiej. Uśmiech, poza łagodzeniem obyczajów, jak to się ładnie mówi, spełnia jeszcze jedną istotną rolę – w zależności od tego, czy uśmiechamy się czy nie, nasz głos wydaje się cieplejszy lub bardziej chłodny. Warto zastosować tę prawidłowość np. podczas rozmowy telefonicznej. Rozmawiacie z kimś, kogo nie bardzo lubicie. W takim wypadku kąciki ust kierują się do środka, czyli ściągamy je, i wydobywa się komunikat „dziń dybry”. A spróbujcie w tym momencie sztucznie rozszerzyć kąciki ust i powiedzieć „dziieeeń dooobryy”. Oczywiście bez zbytniej przesady, bo znajdziemy się w sytuacji żaby ze znanego dowcipu, która zamiast „dżem”, wykrzykiwała „marmelada”. Uśmiechanie się to również kwestia kulturowa. My Polacy, zwani Włochami Północy, ale ciągle z przewagą Północy, nie uśmiechamy się z byle powodu, a jak się uśmiechamy, to może być groźnie. Tacy na przykład Amerykanie uśmiechają się ciągle, bez względu na okoliczności. Przejechał go tramwaj, obydwie nogi obcięte, dramat, pada pytanie „Jak się czujesz?”. Co

odpowiada Amerykanin? „I’m fine, w porządku, na pewno odrosną”. Polak zarobił 5 milionów na giełdzie, pada pytanie „Jak tam u ciebie?” Odpowiedź brzmi „Eee, daj spokój, no jakoś tak pomalutku”. I tego na razie nie przeskoczymy chociaż w skokach wypadamy coraz lepiej. Panie i Panowie! Polecam uśmiech rano, w południe i wieczorem. (Spodziewaliście się rymu, a tu *uuuuuu*).

## Ćwiczenia usprawniające wymowę samogłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy samogłoskę u najpierw staccato, a potem legato:

u, u, u, u, u, u, u, u, u, u

uuuuuuuuuuuuuuuu

Od szeptu do lekkiego krzyku.

### Ćwiczenie 2

Samogłoskę *u* wymawiamy parami:

staccato:

u-a u-o u-e u-u u-i u-y

legato:

ua uo ue uu ui uy

### Ćwiczenie 3

Śmiejemy się głośno na samogłosce *u:*

huhuhuhuhuhuhuhuhuhuhuhuhuhuhuhuhuhuhu

### Ćwiczenie 4

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

ustrzelić, ujeżdżalnia, uszczknąć, ubezwłasnowolnić, uzdrowisko, uczennica, udo, upał, upominek, ulica, usta, ubranie, uwaga, ulotka

**Ćwiczenie 5**

Czytamy tekst starannie, przesadnie artykułując.

**Urodzajnie ujadali**

Ucztowaliśmy ucztowali

Urodzajnie ujadali

I na udry upornie

Ucapiła urodną

Ulęgałka ugorka

Upiorzyca upita

Uschła ubielona

Ubożuchnę ościastą

Ubożuchnę udziastą

W uroczysko uszczypnąć

Urągliwie użądlić

Umyśliła uchata

Umyśliła upiorna

Ubożuchna udatna

Ubożuchna urodna

Urodzajnie ustronnie

Umarlaka uwiodła

Upiorzycę ugodzi

Urwipołcia urodzi

Ucztowaliśmy ucztowali

I uciechę upijali

Na umór

Na ukrop

*J. Jarmołowski*

# W
## Spółgłoska dźwięczna, ustna, wargowo-zębowa, szczelinowa, twarda

W czasie artykulacji spółgłoski *w* powstaje szczelina między dolną wargą a górnymi siekaczami. Przy wytworzeniu szczeliny wargi rozciągają się, a kąciki ust zaciskają. Język jest bierny. Podniebienie miękkie unosi się do góry i zamyka przejście do jamy nosowej.

**W** jak **WULGARYZM** – często spotykany w wielu językach; tak zwany przerywnik dźwiękowy artykułowany; należy odróżnić go od takiego samego przerywnika nieartykułowanego typu *yyyyyyy, eeeeeee, iiiiiiiii tam*. Żaden język nie jest od tych przerywników wolny i każdemu z nas zdarzyło się skorzystać z tego czy innego. Można powiedzieć: i nic w tym złego, jesteśmy tylko ludźmi. Pewien niepokój jednak zaczynają budzić osoby, u których proporcja liczby słów i liczby przerywników zaczyna być zachwiana, np. 50% na 50%. A już na alarm należy bić, gdy osoby z naszego otoczenia osiągają proporcję 20% mowy, 80% przerywników. Oczywiście zdarzają się też tacy, którzy mają proporcję 1% do 99%. A co bardziej wnikliwi obserwatorzy życia społecznego w Polsce twierdzą, że

jeśliby zabronić niektórym Polakom używania wulgaryzmów, to przestaliby oni w ogóle mówić. Ale to jest, k…wa, zaj…ście, k…wa, niesprawiedliwe i chu…we, k…wa, do du…y podejście, k…wa.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę spółgłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiaj w szybkim tempie głoskę *w* od szeptu do pełnego głosu:

wwwwwwwwwwww… (nie wywywywywywy)

### Ćwiczenie 2

Ćwiczymy wymowę głoski *w:*

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| wa | wo | we | wu | wi | wy | wą | wę |
| awa | owo | ewe | uwu | iwi | ywy | | |
| aw | ow | ew | uw | iw | yw | ąw | ęw |
| aw-wa | ow-wo | ew-we | uw-wu | iw-wi | yw-wy | | |
| awa | awo | awe | awu | awi | awy | | |
| owa | owo | owe | owu | owi | owy | | |
| ewa | ewo | ewe | ewu | ewi | ewy | | |
| uwa | uwo | uwe | uwu | uwi | uwy | | |
| iwa | iwo | iwe | iwu | iwi | iwy | | |
| ywa | ywo | ywe | ywu | ywi | ywy | | |

### Ćwiczenie 3

Wymawiamy bardzo dokładnie *w* z samogłoskami:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| wa | wo | we | wu | wi | wy | wą | wę |
| waw | wow | wew | wuw | wiw | wyw | wąw | węw |
| wawa | wowo | wewe | wuwu | wiwi | wywy | | |
| aw | ow | ew | uw | iw | yw | | |

w wazonie w wozie w wodzie w wódce w Warszawie

**Ćwiczenie 4**

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

Wałbrzych, Westfalia, warchlak, wydrwigrosz, wstrzemięźliwy, wąż, wycieraczka, wulkan, walec, warkocz, warczeć, weranda, wydra

**Ćwiczenie 5**

Czytamy tekst starannie, przesadnie artykułując.

**Wiesioły**

Wywołałem na wesele

Na wiesioły

Wędrowniki wartogłowy

Wiercimaki, wodoleje

Włóczykije wszawe

Wywołałem na wątrobę

Wsiowe wołki wiekuiste

Wiechcie widełkowe

Na wędzonkę i wypitkę

Na wspak, na wspominkę

Wiedźmy wołam na wisielca

Wścieklice wywiedę

Wiedźmy, wieszczki, wampirzyce

Wiele was, wielenaście

A wisięga jeden

Wiesioły, wiesioły

I wiersz wieprzogłowy

*J. Jarmołowski*

# Y
## Samogłoska ustna, wysoka, wąska, przednia, spłaszczona

Samogłoskę *y* wymawiamy przy wargach mniej spłaszczonych niż samogłoskę *i*, oraz zbliżonych do siebie szczękach. Uwaga! Jeżeli stopień zbliżenia szczęk jest za duży, to zaciera się słyszalność tej głoski szczególnie na końcach słów. Niewyraźna i niedbała wymowa może powodować zatarcie się różnic w artykulacji samogłosek *y* oraz *i*. Najczęstszymi przyczynami braku wyrazistości w wymowie tych samogłosek są: zbyt mało opuszczona dolna szczęka i nieprawidłowe funkcjonowanie podniebienia miękkiego.

Samogłoska *y* bywa traktowana po macoszemu. Często w ćwiczeniach występuje na końcu szyku, jest niedopowiadana. Głoska *y* to prawdziwy Kopciuszek wśród samogłosek. Kopciuszek często zaciska zęby w bezsilności i kiedy mówi przez wąskie usteczka, jest mało słyszalny. Ale Kopciuszek dobrze potraktowany, i to niekoniecznie przez wróżkę, rozkwita jak piękny kwiat, potrafi być wtedy również elementem śpiewnym języka polskiego tak jak pozostałe siostry samogłoski. Nie pozwólmy, aby Kopciuszek *y* stał z boku, zaprośmy go do zabawy i ćwiczmy z *y* tak jak z pozostałymi samogłoskami. Bo jak nie, to zacznie się śmiać jak Shrek: *hyhyhyhy*.

**Y** jak **YYYYYY** – archetyp dźwięku nieartykułowanego, jak wzorzec metra z Sevres, nieciekawego, niepewnego mówienia: *yyyyyy*, dzień *yyyyyy* dobry *yyyyyy*. Tak, y może być jednym z dźwięków nieartykułowanych, ale po pierwsze

nie jest jedynym takim dźwiękiem, a po drugie jest do opanowania. Niestety, nie da się go wyeliminować zupełnie. *Y* jest przejawem naszego zastanawiania się, myślenia, a nie, jak twierdzą niektórzy, przejawem bezmyślności. *Y* przeszkadza na początku mówienia, kiedy przyzwyczajamy słuchaczy, że mówimy: *yyy* witam, *yyy* nazywam się *yyy* Mirek *yyy* Oczkoś *yyy*. Oho, pomyśli większość, przyszedł facet mówiący *yyy*. Jeśli pYYYYkamy później, jest to mniej rażące. *Yyy* przeszkadza również, kiedy mówimy do jakiegoś urządzenia zwielokrotniającego doznania dźwiękowe, np. mikrofonu, mikroportu czy słuchawki telefonicznej. Co można zrobić? Trzeba o tym myśleć, pomaga. I dobrze jest mieć zaufaną osobę, która będzie nam zwracać uwagę zawsze kiedy usłyszy *yyy*. A mY się nie obrazimY po wytknięciu nam tego potknięcia. I nie powiemy YYYYY tam.

## Ćwiczenia usprawniające wymowę samogłoski

### Ćwiczenie 1

Wymawiamy samogłoskę *y*, najpierw staccato, a potem legato:

y, y, y, y, y, y, y

yyyyyyyyyyyyy

Od szeptu do lekkiego krzyku.

### Ćwiczenie 2

Samogłoskę *y* wymawiamy parami:

staccato:

y-a y-o y-e y-u y-i y-y

legato:

ya yo ye yu yi yy

**Ćwiczenie 3**

Śmiejemy się głośno na samogłosce *y:*

hyhyhyhyhyhyhyhyhyhyhyhyhyhyhyhyhyhyhyhy

**Ćwiczenie 4**

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

słynny byk, tygrysy wyjechały, wpływ wydrwigrosza, pył na tynk, płyta wpływowa, łysy dyszy, ryby na niby, słynna mysz, pył miłosny

**Ćwiczenie 5**

Czytamy tekst starannie, przesadnie artykułując.

Gdyby tygrysy jadły irysy,
to by na świecie nie było źle,
bo każdy tygrys
irysy by gryzł,
a mięsa wcale nie.

Jakie piękne życiorysy
miały wtedy by tygrysy!
Z antylopą mógłby tygrys
iść do kina
i irysy by w tym kinie
sobie wcinał.

Mógłby sobie wziąć irysów
pełną teczkę
i wyruszyć z owieczkami
na wycieczkę.

Mógłby pójść na podwieczorek
do gazeli,
gdzie na pewno by serdecznie
go przyjęli.

Każdy kochałby tygrysy
i do wspólnej prosił misy,
i z radości każdy chodziłby na rzęsach –
gdyby tygrysy jadły irysy zamiast mięsa.
[…]

*W. Chotomska*

# ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE

## Instrukcja do ćwiczeń

Bardzo starannie czytamy wszystkie głoski i sylaby. Przedłużamy samogłoski. Zaczynamy ćwiczyć powoli. Im sprawniej sobie radzimy, tym bardziej przyspieszamy, aż zaczniemy czytać bardzo szybko. Ponieważ są to ćwiczenia artykulacyjne, zależy nam na jakości wypowiadanych głosek, sylab, wyrazów, zdań, a nie na sensie zdania.

Regularne ćwiczenie poprawi sprawność i jakość naszej wymowy.

Regularne – to znaczy 7–11 minut dziennie np. co drugi, trzeci dzień, a nie raz w miesiącu godzinę.

### Ćwiczenie 1

Czytamy starannie tekst.

tak tam: pada, gada, bada;

taka: paka, kapa, baba, dama, papa, gapa, gama, data, mama, mata, kanapa, makata, kanapka, makatka, magma, kapka, papka, mapka;

ta: Panama, Kanada, Danka, Magda, Agata, Agatka, Ada, Anna, Anka;

tamta: banda, tabaka, mamka, matka, natka, kantata, amantka;

Ataman ma bat.

Ta kanapa ma tam kant.

Tak pada kap, kap, kap, a ta kanapa tak tam namaka.

Mama da nam banana.

Tata Adama tak tam gada.

Agata tak tam gna.

Agatka tak tam tka.

Magda ma amanta Adama.

Taka dama, a tak tam gna.

Ada da nam mak.

Dom mody Adama.

Pukam do domu Ady.

Papuga to ptak.

Matka Adama ma tam dom.

To dom Adama, a to dom Tomka.

Tata Adama ma tam dom obok domu Tomka.

Ada ma kota.

Ta mama tam to mama Adama, a tamta mama tam to mama Tomka.

Ta Magda tam tak gna od domu do domu.

Mama Agatki poda nam kompot.

*K. Gawęda*

**Ćwiczenie 2**

Czytamy starannie tekst.

W gąszczu szczawiu we Wrzeszczu

klaszczą kleszcze na deszczu,

szepcze szczygieł w szczelinie,

szczeka szczeniak w Szczuczynie,

piszczy pszczoła pod Pszczyną,

świszcze świerszcz pod leszczyną,

a trzy pliszki i liszka

taszczą płaszcze w Szypliszkach.

Trzódka piegży drży na wietrze,
chrzęszczą w zbożu skrzydła chrząszczy,
wrzeszczy w deszczu cietrzew w swetrze,
drepcząc w kółko pośród gąszczy.
Mała muszka spod Łopuszki chciała mieć różowe nóżki
– różdżką nóżki czarowała, lecz wciąż nóżki czarne miała.
– Po cóż czary, moja muszko? Ruszże móżdżkiem, a nie różdżką!
Wyrzuć wreszcie różdżkę wróżki i unurzaj w różu nóżki!

**Ćwiczenie 3**

Wymawiamy starannie sylaby.

bda dba bdo dbo bde dbe bdu dbu
bdi dbi bdy dby bdą dbą bdę dbę
pta tpa pto tpo pte tpe ptu tpu
pti tpi pty tpy ptą tpą ptę tpę

**Ćwiczenie 4**

Wymawiamy starannie sylaby.

pka kpa pko kpo pke kpe pku kpu
pki kpi pky kpy pką kpą pkę kpę
bga gba bgo gbo bge gbe bgu gbu
bgi gbi bgy gby bgą gbą bgę gbę

**Ćwiczenie 5**

Wymawiamy starannie sylaby.

rzba brza rzbo brzo rzbe brze rzbu brzu

rzbi brzi rzby brzy rzbą brzą rzbę brzę

**Ćwiczenie 6**

Wymawiamy starannie sylaby.

pra rpa pro rpo pre rpe pru rpu
pri rpi pry rpy prą rpą prę rpę
kra rka kro rko kre rke kru rku
kri rki kry rky krą rką krę rkę

**Ćwiczenie 7**

Wymawiamy starannie sylaby.

czra rcza czro rczo czre rcze czru rczu
czri rczi czry rczy czrą rczą czrę rczę
ćra rcia ćro rcio ćre rcie ćru rciu
ćri rci ćry rcy ćrą rcią ćrę rcię

**Ćwiczenie 8**

Wymawiamy starannie sylaby.

abba obbo ebbe ubbu ibbi ybby
appa oppo eppe uppu ippi yppy
atta otto ette uttu itti ytty
adda oddo edde uddu iddi yddy
akka okko ekke ukku ikki ykky
agga oggo egge uggu iggi yggy

**Ćwiczenie 9**

Wymawiamy starannie wyrazy.

| | | |
|---|---|---|
| czaczarka | szaszarka | dżadżarka |
| czoczyczara | szoszyszara | dżodżydżara |
| czoczyczacza | szoszyszasza | dżodżydżadża |

| | | |
|---|---|---|
| czoczyczaca | szoszyszasa | dżodżydżadza |
| czocyczaca | szosyszasa | dżodzydżadza |
| coczycacza | soszysasza | dzodżydzadża |
| ceczocuczyca | seszosuszysa | dzedżodzudżydza |
| czecoczucycza | szesoszusysza | dżedzodżudzydża |

**Ćwiczenie 10**

Wymawiamy starannie sylaby.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ptka | tkpa | ptko | tkpo | ptke | tkpe | ptku | tkpu |
| ptki | tkpi | ptky | tkpy | ptką | tkpą | ptkę | tkpę |

# ŁAMAŃCE JĘZYKOWE

## Instrukcja do ćwiczeń

Po pierwsze, konieczne jest pozytywne nastawienie.

Po drugie, wymagana jest absolutna dokładność w czytaniu.

Po trzecie, STOPNIOWO zwiększamy tempo czytania, bez utraty jakości.

Po czwarte, czytamy codziennie po 5 łamańców.

Po piąte, zostajemy mistrzem mowy polskiej!

DOBREJ ZABAWY!

**1.** Apetyczny automat Andrzeja atakował antyseptyczną akupresurę, akceptując akacjowy akt autentycznego arystokraty.

**2.** Archaiczna, ale i autentyczna autobiografia Anzelma spotkała się z aplauzem Anny i Anieli.

**3.** Energiczna Anastazja eskortowała ekstrawaganckiego erotomana Eryka, elegancko eliminującego ewentualne elektrowstrząsy.

**4.** Romantyczny recydywista zżerał krwiste risotto, zręcznie trafiając ripostą robotnika na ringu.

**5.** Biorąc pod uwagę wizualny aspekt tego zagadnienia, jest ono zbyt specyficzne w swojej strukturze obiektywnej, i wobec tego w ramach szowinizmu i abstrakcjonizmu absolutnie nie wchodzi w rachubę. No bo jeżeli ktoś komuś coś, a nikt nikomu nic, to po cóż i na cóż. A co się tyczy względem tego, to i owszem, gdyż z punktu patrzenia na punkt widzenia kwintesencja omawianego zagadnienia jest

nam bardzo dobrze znana. Lecz jeśli o mnie chodzi, to nie wiem, o co chodzi.

**6.** Wąsaty inżynier powinszował czynszu wędrownej węglarce, tańcząc kunsztowny kontredans pod kredensem.

**7.** Zaręczony męczennik łączył pączek z tęczą wewnątrz jęczącej pajęczyny.

**8.** Baba bada baobaby. Baba dba o oba baobaby.

**9.** Sympatyczny solenizant spadł ze schodów, sążniście stuknął szafeczkę importowanego portwajnu.

**10.** Ruszcie się wreszcie, zmieńcie pościel w areszcie.

**11.** Skoczył w dół po okrytej igliwiem pochyłości i przegalopował przez szosę ze stukotem i iskrzeniem podkutych kopyt.

**12.** Z cielęcia i prosięcia nie będzie księcia.

**13.** Blichtr trwa.

**14.** Boa ma omamy, a emu nie ma.

**15.** Kwas dezoksyrybonukleinowy.

**16.** I cóż, że ze Swarzędza?

**17.** Konstantynopolitańczykiewiczówna.

**18.** Cyklopentanoperhydrofenantren.

**19.** Dziewięćsetdziewięćdziesięciodziewięciotysięcznik.

**20.** Kuropatwa z kuropatewiątkami.

**21.** Wydezodorantowany.

**22.** Lepszy wyż niż niż.

**23.** Noraminofenazonummetanosulfonikumnatrium.

**24.** Więź z zoo i oazą.

**25.** Gruby chód, czy chudy grób?

**26.** Wikt tkacza.

**27.** Wlej olej w lej.

**28.** Łzy złej zołzy.

**29.** Wśród wrót śrut, brud i lód.

**30.** I cóż, że cesarz ze Szwecji?

**31.** Byle jakie bile Billa.

**32.** Wskrzesić.

**33.** Cześć Czesiek! Czeszesz się częściej często czy częściej czasami?

**34.** Pryszczaty prymus prosił prymitywnego producenta o przyrządzenie ptaszkowi przepysznego ptysia.

**35.** Brzydki brzdąc brzęknął brzytwą o brzuch bażanta.

**36.** Dom z powybijanymi oknami. Drabina z powyłamywanymi szczeblami.

**37.** Dżdżystym rankiem gżegżółki i piegże, zamiast wziąć się za dżdżownice, nażarły się na czczo miąższu rzeżuchy i rzędem rzygały do rozżarzonej brytfanny.

**38.** Moje miłe małe, miłe moje małe, małe moje miłe, miłe małe moje, moje małe miłe, małe miłe moje.

**39.** Gdy Pomorze nie pomoże, to pomoże może morze, a gdy morze nie pomoże, to pomoże może Gdańsk.

**40.** Jola lojalna z nielojalną Jolą łajają jowialnego lokaja.

**41.** Wystawny wernisaż wandalizmu warunkował właściwą wizję wojewody wielkopolskiego.

**42.** Feudalny fetyszysta fotografował folwark fleszem futurysty, fundował fragment flauszowego futra z frędzelkami.

**43.** Schludny scenograf schematycznie skracał sobotnie słuchowisko satyryka, serwując studentom sto sloganów.

**44.** Wart Pac pałaca, a pałac Paca.

**45.** Kra krę mija. Lis ma norę. Kret ma ryja. Idę i nos trę. Omijam tę krę. Nie idę tym torem, bo tu lis ma norę.

**46.** Diana Dionizego dialogowała dialektem z diamentowym diabłem, diagnozując diadem dietetycznych daktyli.

**47.** Matka tka tak jak tkaczka tka, a tkaczka tka tak, jak matka tka!

**48.** Krakowskie panienki noszą śliczne sukienki.

**49.** Łukasz zażywał niemałej sławy w całej Łomży.

**50.** Łut ługu w beczce małmazji.

**51.** Naczelnik Norwegii nucił notorycznie pod nosem nowoczesne numery, narzucając nacji nostalgiczne nadzieje.

**52.** Mała Małgosia szła na służbę do Głuszyna przez gładką kładkę.

**53.** Mówić poprawnie to mówić ze zwracaniem uwagi na przestrzeganie zachowania dbałości o stosowanie zasad poprawnego wyrażania się.

**54.** Szpieg zbiegł, smyk znikł, pies się wściekł, deszcz ściekł, miecz siekł, jak z bicza trzasł.

**55.** Pstry pstrąg pstryknął, drgnął, kaszlnął, parsknął i cierpliwie popłynął.

**56.** W wysuszonych, sczerniałych trzcinowych szuwarach sześcionogi szczwany trzmiel bezczelnie szeleścił w szczawiu, trzymając w szczękach strzęp szczypiorku i często trzepocąc skrzydłami.

**57.** Milsza mu szlachta z Olsztyna niż bolszewik z Bolszewina.

**58.** Czemuż ten cesarz Czech ma taka czczą cechę, że cały czas ku czczej uciesze cesarzowa Czeszkę cudną czesze.

**59.** Rozszczepiony oszczep rozszczepił sczepione zwierzęta.

**60.** W szarym szałasie z szachinią szach w szachy gra, szaszłyk jedząc. W szafie szarmancki szachini gach, szastał się w szatach, siedząc. Szampan szumiący szachiński szach w szkło lał jak szumny szantaż. Szach szepnął z szatańskim uśmiechem „szach”, szarpnął stół za kant aż.

**61.** Grząski rynsztok pogrążył konsula w wąskim wąwozie. Nadąsanego mężczyznę pogrążyła mętna, pąsowa, jęcząca otchłań.

**62.** Babka pcha lepkie łapki do papki.

**63.** My, indywidualiści, wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjazmowanego tłumu, który oklaskiwał przeintelektualizowane i przeliteraturalizowane dzieło.

**64.** Na półce stoją butelki oetykietkowane i nieoetykietkowane.

**65.** Szczególnie szanował szeryfa szelma, szachraj i szantażysta Szczepan.

**66.** Dżungla ta pełna była grzechotników.

**67.** W Strzegomiu szczekają szczury zaczarowane.

**68.** Niech Jadzia trzyma Jadzię, bo tramwaj jedzie i Jadzię przejedzie.

**69.** Nie wiem, czy mogę odpowiedzieć na tak tendencyjne pytanie, bowiem moja wysublimowana delikatność, połączona z niezaprzeczalnym wdziękiem i urokiem osobistym, oraz nietuzinkowa elokwencja i erudycja oraz niebanalne poczucie humoru mogłyby wywołać u audytorium syndrom zaniemówienia, a tego chciałabym uniknąć. Kwintesencją mojej wypowiedzi niech będzie fakt,

iż wynik dzisiejszej uroczystości nie będzie miał wpływu na pozytywną aurę i moje wyśmienite samopoczucie.

**70.** Pchła pchłę pchła, pchła przez pchłę płakała, że pchła pchłę pchała.

**71.** W Hiszpanii mży, gdy dżdżyste przyjdą dni.

**72.** Na wyrewolwerowanym wzgórzu przy wyrewolwerowanym rewolwerowcu leży wyrewolwerowany rewolwer wyrewolwerowanego rewolwerowca.

**73.** Płynie buk przez Bug, dałby Bóg, żeby buk nie wpadł w Bug.

**74.** Szewc Szymon i szewcowa Szarlota szli szeroką szosą do Szczekocina.

**75.** Szwedzki szyper szykował szalupę do szaleńczej szarży na Szkotów.

**76.** Przyszedł Herbst z pstrągami, słuchał oszczerstw ze wstrętem, patrząc przez szczelinę w strzelnicy.

**77.** Wróbelek Walerek miał mały werbelek, werbelek Walerka miał mały felerek, felerek werbelka naprawił Walerek, Walerek wróbelek na werbelku swym grał.

**78.** Jeden ma morgi katorgi. Drugi koszmary na ary. Trzeci hektarów kary.

**79.** Oponentka Olga organizowała ogólnopolski ośrodek ochrony odmiennych olimpijskich obiektów.

**80.** Bengalski skunks tańczył tango i bajabongo nad rzeką w Kongo z antylopą bongo.

# POEZJA DYKCYJNA

Znana jest w Polsce akcja „Czytaj dziecku 20 minut dziennie, codziennie”. Akcja jest fantastyczna, rozwija wyobraźnię u dzieci, pobudza do myślenia i oswaja je z myślą, że istnieje coś takiego jak książka.

Proponuję rozszerzyć akcję o kolejną część. Apeluję do dzieci: „Pozwól dorosłym czytać sobie 20 minut dziennie, codziennie”. Będzie to znaczący wkład dzieci w naukę poprawnej wymowy i wyćwiczenia dykcji pięknej jak u Krystyny Czubówny.

Jakość mówienia można poprawić, czytając na głos cokolwiek, byle regularnie, np. właśnie dzieciom książki.

Ale są też teksty, które nadają się do tego wyjątkowo, ze względu na nagromadzenie trudnych słów. Takie teksty nazywa się często „poezją dykcyjną”.

Autorzy poezji dykcyjnej są bardzo znani, znani, mniej znani, a często zupełnie nieznani. Ale kim by nie byli, mają ogromny wkład w poprawę sposobu mówienia wszystkich ćwiczących. I, co warto podkreślić, w świetną zabawę przy czytaniu. Bo już każde dziecko wie, że najlepiej uczyć się przez zabawę (rym słaby i naprawdę niezamierzony).

## Instrukcja do ćwiczeń

Każdy wiersz czytamy na głos jak najwyraźniej (hiperpoprawnie), na początku powoli, stopniowo zwiększając tempo przy powtórzeniach, aż dojdziemy do bardzo szybkiego czytania.

Bez względu na tempo czytania, tekst musi być zrozumiały pod względem artykulacyjnym. Sens tekstów nie jest najważniejszy. W poezji dykcyjnej nie leży on w głównym

obszarze zainteresowań ćwiczącego, ale jeśli czytamy i wyraźnie, i z sensem, to jeszcze lepiej.

Szczegółowe instrukcje znajdziecie przy poszczególnych tekstach.

### Ćwiczenie 1

Staramy się czytać bardzo starannie, przedłużając samogłoski. Utrzymujemy rytm.

**Ballada ćwiczebna na tempo i dykcję wzór 0815/66**

Jeden optyk mieszkał z synem

A ten syn był synoptykiem

I ten syn miał konkubinę

Ożenioną z pewnym prykiem.

Pryk okazem był sceptyka

Jak po cichu mawiał optyk,

A pryk mawiał do optyka

Że sceptykiem jest synoptyk.

Raz objadłszy się papryką

Poszedł w miasto syn z patykiem

I zerwawszy z synoptyką

Zajął się wyłącznie prykiem.

Wtedy dwaj posterunkowi

Przyskrzynili syna za to

I donieśli optykowi:

– Syn synoptyk tkwi za kratą!

Biedny optyk chcąc być z synkiem

Nie rozmyślał ani szczypty,

Tylko jął się skradać rynkiem
By z muzeum ukraść tryptyk.
Lecz gdy tryptyk kładł do kosza
I czas tracił przy tryptyku,
Nagle słyszy głos kustosza:
– Tryptyk kradniesz, ty optyku???
Prokurator rozgryzł problem
Bez sięgania do detali:
Złapał skobel i tym skoblem
Zamknął wszystkich w dużej sali.
Siedzi optyk razem z prykiem,
Konkubina i synoptyk,
Oraz kustosz wraz z tryptykiem
Tym, co go chciał ukraść optyk.
Wprawdzie kupy się nie trzyma
przedstawiona tutaj fikcja
I pointy wcale nima,
Ale za to
Jak bogato
Się przedstawia nasza dykcja!

*A. Waligórski*

**Ćwiczenie 2**

Czytamy dokładnie, dociskając końcówki poszczególnych wyrazów.

**Małgorzatka**

Piosenka staroświecka,
Ją każdy zna od dziecka,
A śpiewał ją mój dziad
Pięćdziesiąt temu lat.
To dla birbanckiej sfery
Był szlagier nad szlagiery,
Niebieski każdy ptak
Z przejęciem śpiewał tak:

Małgorzatko, godna uwielbienia,
Małgorzatko, nie bądźże z kamienia,
Małgorzatko, miłość słodka rzecz,
Wysłuchaj mnie
Lub powiedz nie,
A pójdę sobie precz!

Nie lada była gratka
Ta piękna Małgorzatka,
Umiała w cnocie trwać,
Nie chciała panom dać,
Błagali, zaklinali,
Płakali i tak dalej,
Dziewczyna jak ten głaz,
A oni cały czas:

Małgorzatko, godna uwielbienia,
Małgorzatko, nie bądźże z kamienia,
Małgorzatko, miłość słodka rzecz,
Wysłuchaj mnie
Lub powiedz nie,
A pójdę sobie precz!

Ciekawa to zagadka,
Dlaczego Małgorzatka
W uporze głupim trwa,
Choć tyle ofert ma.
Zgodziłaby się lepiej,
To wreszcie się odczepi
Facetów cały hurt,
A tak to będą furt:

Małgorzatko, godna uwielbienia,
Małgorzatko, nie bądźże z kamienia,
Małgorzatko, miłość słodka rzecz,
Wysłuchaj mnie
Lub powiedz nie,
A pójdę sobie precz!

Niech sobie w cnocie kiśnie
I niech ją dunder świśnie,

Bo czego tak się bać?

Jak proszą, no to dać!

Bo cóż, minęły latka

I zwiędła Małgorzatka,

Młodości przeszły dni

I echo piosnki brzmi:

Małgorzatko, godna uwielbienia,

Małgorzatko, nie bądźże z kamienia,

Małgorzatko, miłość słodka rzecz,

Wysłuchaj mnie

Lub powiedz nie,

A pójdę sobie precz!

*J. Tuwim*

**Ćwiczenie 3**

Czytamy starannie, „śpiewając” samogłoski (np. jak w kościele).

**Bajarz jajarz**

Komu bozia poskąpiła

I rozumu dała pół,

Kogo niania upuściła

W niemowlęctwie główką w dół,

Kto się uczyć nie chciał w szkole

I pan mówił „ty matole”,

Komu aż trzeszczała pupka,

Bo tak wszyscy lali głupka –
Niech się wstydem nie rumieni,
Łzami doli swej nie zrasza,
Do tłuczenia niech kamieni
Ochotniczo się nie zgłasza,
Może bowiem żyć jak książę
I kwitnąć jak kwiatek
Z układania durnych książek
Dla nieszczęsnych małych dziatek:– o Muchomorku – bandziorku,
– o Karaluszku – świntuszku,
– o Kotce – kompletnej idiotce,
– o Krokodylku – imbecylku,
– o Bażancie – malwersancie,
– o Wilku – debilku,
– o Kosie, co dłubał w nosie,
– o Mrówkojadzie, co lubił w przysiadzie,
– o Szopie Praczu – rozpruwaczu,
– o Tasiemcu w jednym Niemcu,
– o Pasożycie w jednym Izraelicie,
– o Owsiku w jakimś Chińczyku,
– o Myszce w kiszce,
– o Gliździe,
– o Śmierdzielu – gwałcicielu,
– o Lilijce – lesbijce,
– o Lisku – syfilisku,

– o Gorylu – pedrylu,

– o Niedźwiadku – pierdziadku,

– o Mewce – kurewce,

– o Matołku na wysokim stołku,

– o Krecie w komitecie,

– o Tajniaczku – bydlaczku,

– I o Mendzie w urzędzie!

A ja też zapalę fajkę

I gdzieś koło wtorku

Machnę lewą nogą bajkę

O autorku – upiorku!!!

*A. Waligórski*

**Ćwiczenie 4**

Czytamy tekst, przesadnie artykułując.

**Ach! Co za prześliczne abecadło**

Barbara się bawiła z bernardynem bardzo,

Lecz że taką zabawą zacni ludzie gardzą,

Teraz każde z osobna winy swoje maże:

Bernardyn beczy Bogu, a bęben Barbarze..

Certował się co nocy z Cecylią Celestyn,

Z ilu zdań ma się składać ich miłosny festyn;

Dziś błąd swój poniewczasie pojmować zaczyna

Cesia, całując chłodne ciało Celestyna...

Długą dyskusję z durniem dorzeczna Dorota

Wiodła, co jest ważniejsze, czy miłość, czy cnota:

Tymczasem się ściemniło: gdy weszli rodzice,

w dłoniach durnia dostrzegli Dorotę dziewicę

Ekscytowała Edzia eteryczna Emma,

Iż przewrotnej miłości chce poznać dilemma:

Póty się naprzykrzała, aż wreszcie znudzony

Edward ewakuował Emmy edredony…

*T. Żeleński-Boy*

**Ćwiczenie 5**

Czytamy na głos, oddając różne emocje np. radość, smutek, euforię itp.

**Ułańska fantazja**

A że nie z każdej mej piosenki

Gorycz wyziera ze zgryzotą,

Więc do Nastazji, mej panienki,

Myśl zwracam, bo mnie wzięła oto,

Ułańska fantazja,

co rusza z kopyta i na oślep rwie,

Ułańska fantazja,

która przeszkód nie zna, nie

Ułańska ochota,

Gdy serce jak trąbka gra (tapatapata)

Ułańska tęsknota,

By miłować aż do dnia

(Mama się pyta)
„Ach, kto tam? Nastazja?”
„Ach, kot to, pani matko, kot”
Ułańska fantazja,
Więc ją chwytam, chwytam w lot

Nastazja, małmazja,
Altana i na niebie nów,
Ułańska fantazja,
Jak nie chwyci, szkoda słów,

Niech tedy morał z tej piosenki
Przez myśli prześwituje płoche,
Że nic nie zdziałasz u panienki
Gdy nie wykrzeszesz chociaż trochę

Ułańskiej fantazji
co rusza z kopyta i na oślep rwie,
Ułańskiej fantazji,
która przeszkód nie zna, nie
Ułańskiej ochoty,
Gdy serce jak trąbka gra (tapatapata)
Ułańskiej tęsknoty,
By miłować aż do dnia

Niech płynie małmazja,

Niech Amor swój sposobi grot,

Ułańska okazja,

Więc ją chwytaj, chwytaj w lot,

Aż panna kochana,

W ramiona rzuci się raz dwa,

Innego ułana

Co fantazję większą ma.

*W. Młynarski*

**Ćwiczenie 6**

Czytamy głośno i wyraźnie, zwracając uwagę na dokładną wymowę wszystkich głosek.

**Tu nie istnieje...**

Tu nie istnieje przestrzeń ni wola

tu jest tylko nie-czas, bez-wola

nie-nic i bez-rzecz – miraż i kamień –

anty-energia w próżni omamień.

Tu jest tylko tautologicznie

nigdy i zawsze i bez-ustawicznie.

Nic nie powstało, nic nie zniszczeje.

Nic się nie stanie, nic się nie dzieje.

Tu ja nie jestem ja ani nie-ja

tu nie postanie nigdy nadzieja

nie ma tu ruchu ani spoczynku

nie ma odejścia, nie ma ratunku

tu jest tylko bez-chęć i bez-sens

tu jest tylko bez-głos i bez-deń.

Nie ma wyroku. Nie ma oskarżeń.

Oko nie widzi. Ręka nie karze.

*A. Wat*

**Ćwiczenie 7**

Czytamy na głos tak, jakbyśmy wołali do kogoś, kto jest po drugiej stronie rzeki. Nie krzyczymy, wołamy głośno.

**Jeżeli kochać**

Jeżeli kochać,

Jeżeli kochać,

Jeżeli kochać...

Jeżeli kochać, to nie indywidualnie,

Jak się zakochać, to tylko we dwóch.

Czy platonicznie pragniesz jej, czy już sypialnie,

Niech w uczuciu wspiera dzielnie cię druh.

Bo pojedynczo się z dziewczyną nie upora

Ni dyplomata, ni mędrzec, ni wódz.

Więc ty drugiego sobie dobierz amatora,

I wespół w zespół, by żądz moc móc wzmóc.

I wespół w zespół, wespół w zespół,
By żądz moc móc zmóc.
I wespół w zespół, wespół w zespół,
By żądz moc móc zmóc.

Bo kiedy sam w zmysłów trwasz zawierusze,
To wszystek czas ci pochłonie i zdrowie,
Lecz gdy z wybranym kolegą to tuszę,
Że tylko w połowie.

Wniosek:
Jeżeli kochać,
Jeżeli kochać,
Jeżeli kochać...

Jeżeli kochać, to dlaczego nie z kolegą?
Dziewczynę wespół uwielbiać jest lżej.
Co niebezpieczne dla mężczyzny samotnego,
To z kolegą niebezpiecznym jest mniej.
Jeżeli kochać, to nie indywidualnie,
Jak się zakochać, to tylko we dwóch.
Czy platonicznie pragniesz jej, czy już sypialnie,

Niech w uczuciu wspiera dzielnie cię druh.
I wespół w zespół, by żądz moc móc zmóc.

I wespół w zespół, wespół w zespół,
By żądz moc móc zmóc.
I wespół w zespół, wespół w zespół,
By żądz moc móc zmóc.

A kiedy rzuci cię w szczęścia południe,
Kobieta z pięknym bezdusznym obliczem,
Dla samotnego to cios – aż zadudni,
Dla dwóch zaś, to prztyczek.

Wniosek:
Jeżeli kochać,
Jeżeli kochać,
Jeżeli kochać…

Jeżeli kochać, to nie indywidualnie,
Jak się zakochać, to tylko we dwóch.
Czy platonicznie pragnie się, czy sypialnie,
Niech w uczuciu wspiera dzielnie cię druh.
Bo pojedynczo się z dziewczyną nie upora
Ni dyplomata, ni mędrzec, ni wódz.

Więc ty drugiego sobie dobierz amatora

I wespół w zespół, by żądz moc móc zmóc.

I wespół w zespół, wespół w zespół,

By żądz moc móc zmóc.

I wespół w zespół, wespół w zespół,

By żądz moc móc.

*J. Przybora*

**Ćwiczenie 8**

Staramy się naśladować radiowych komentatorów sportowych. Miejmy świadomość, że słuchacze nie widzą opisywanych wydarzeń. Zaczynamy powoli, potem stopniowo zwiększając tempo wypowiedzi. Szybkość nie zwalnia nas z wyrazistości.

**Relacja sportowa**

Sprawozdawca: Witam państwa! Za chwilę najciekawsza walka tegorocznego sezonu!... patrzymy na ring... na podglądzie widzimy, że zawodników jeszcze nie ma w ringu – mamy więc jeszcze chwilkę czasu! A oto nasi dzisiejsi eksperci... proszę państwa, a oto paczka kawy, pięć żyletek, skarpety męskie... i proporczyk... dla telewidza, który trafnie wypytu... który trafnie wytypuje zwycięzcę dzisiejszego spotkania. Nagroda jest ufundowana przez Spółdzielnię Wielobranżową „Jasna Sprawa”...

Już widzę, ze mamy obraz z hali – łączymy się więc z naszymi sprawozdawcami!...

Halo! Dobry wieczór państwu! Niezwykle serdecznie witamy wszystkich miłośników mocnego uderzenia! Za chwilę najciekawsza walka tegorocznego sezonu. Stawka duża... księgowy nie powiedział ile, ale pewnie jednak sporo! Patrzymy na ring! Zawodnicy już w swoich narożnikach! Janosik Kneblik – ten przystojniejszy, z dwugarbnym

nosem, trenuje, co z twarzy widać, co najmniej od pięciu lat! Jego przeciwnik – Wacław Drelich, pierwszorzędny materiał na boksera, jest młodym zawodnikiem, dwadzieścia dziewięć lat, za rok zdaje maturę! Czekamy na gong – oddaję głos koledze!

– Dziękuję za oddanie!

GONG!

Ruszyli!

Drelich błyskawicznie wyskakuje z narożnika, bije sierpem i poprawia prostym! Co za cep, proszę państwa! Jaka precyzja! Ale taki cios jest zakazany! Gęba zresztą też! Nasz sektor intonuje *Sto lat* – widocznie ktoś obchodzi imieniny! Nieważne… patrzymy na ring! Teraz Kneblik idzie ostro lewą flanką, zapędza Drelicha do rogu i dwa piękne ciosy w korpus! Korpus wstaje i przy pomocy ordynansów opuszcza salę! Nieważne… patrzymy na ring! Co za szlachetna walka! Jaka łomotanina! Sędzia dwoi się i troi zawodnikom w oczach! A oni walczą zażarcie! I nie tylko… bo i za asygnaty, i za mieszkania, i za pieniądze… nieważne! Publiczność śpiewa, część płacze – widocznie nie zna słów! Nieważne! Uwaga! Kneblik wygląda trochę na zmęczonego – nosem się podpiera – potem łokciami – ale to tylko sprytny kamuflaż, proszę państwa, bo już się zrywa i z finezyjnym zwodem wyprowadza prostego, nieskomplikowanego byka!!! Poezja!!! Przeciwnikowi po ciosie opadają ręce! I spodenki!!! Pachnie nokautem! Zresztą w ogóle strasznie tu czuć! Siekierę można powiesić! Ale Drelich to twarda sztuka, widać, że z niejednego pieca chleb jadł – taki spasiony jest, opiera się plecami o podłogę i kontroluje walkę, mimo iż nie jest mu to na rękę, przydeptaną zresztą przez sędziego!

Tak jest, proszę państwa! Teraz Kneblik w ataku lewym prostym, Drelich sprytnie odbija kolanem – ciekawe co mu odbił? – i sam przechodzi do natarcia! Ale Kneblik dzielnie się trzyma! Za liny! Oderwać go nie można! Sędzia przerywa – po cholerę – krzywdy sobie nie zrobią! Teraz Drelich w ataku, bije szybką serię na górę i niespodziewany celny cios na dół!!! Jezus, Maria – w co celny?!?

Pod Kneblikiem wyginają się nogi! Cudem przetrzymuje kryzys i wypuszcza celną kontrę! Drelich rekontruje z jednoczesną blachą w czoło i – proszę państwa – sensacja!!! Kneblik na deskach!!! Czyli tak jak było wczoraj ustalone! Koniec! Koniec, proszę państwa!!!

Tak jest! Koniec tego pięknego, sportowego widowiska, będącego ukoronowaniem pracy zawodników, trenerów, działaczy i wszystkich ludzi dobrej woli! Nieważne, proszę państwa, kto zwyciężył! Liczy się idea i wychowawcza rola tej pięknej dyscypliny! Patrzymy na mistrza – szczęśliwy, minęła czupurność, zostało szlachetne uczucie tępego zadowolenia! Popodbijane oczy promienieją! Na twarzy uśmiech! A gdzie zęby? Zresztą nieważne – pogryzie mu ktoś w razie czego – tylu tu przecież działaczy! Część publiczności bije brawo i porządkowych, część już pogoniła za sędzią – widocznie chcą mu podziękować! Piękny, sportowy gest ze strony publiczności! I tym gestem żegnamy się z państwem tradycyjnym – DO ZOBACZENIA I DO USŁYSZENIA PAŃSTWU!

*LOŻA 44*

**Ćwiczenie 9**

Czytamy na głos jak najbardziej staccato.

**Bal w Operze** (fragment)

Dzisiaj wielki bal w Operze.
Sam Potężny Archikrator
Dał najwyższy protektorat,
Wszelka dziwka majtki pierze
I na kredyt kiecki bierze,
Na ulicach ścisk i zator,
Ustawili się żołnierze,
Błyszczą kaski kirasjerskie,
Błyszczą buty oficerskie,
Konie pienią się i rżą,
Ryczą auta, tłumy prą,
W kordegardzie wojska mrowie,
Wszędzie ostre pogotowie,

Niecierpliwe wina wrą,
U fryzjerów ludzie mdleją,
Czekający za koleją,
Dziwkom łydki słodko drżą. […]

Przy bufecie – żłopanim,
Parskanim, mlaskanim,
Burbon z młodym Rastakowskim
Serpentynę flaków wcina,
Na talerzu Donny Diany
Ryczy wół zamordowany,
Dżawachadze, prync gruziński,
Rwie zębami tyłek świński,
Szach Kaukazu, po butelce
Rumu cum spiritu wini,
Przez pomyłkę tknął widelcem
W cyc grafini Macabrini,
Rozdzierane kaczki wrzeszczą,
Tłuszczem ciekną, w zębach trzeszczą,
A najgorzej przy kawiorze:
Tam – na zabój, tam – na noże,
A jak złapią – szczerzą zęby
I smarują głodne gęby
Czarną mazią jesiotrową,
A białugi białe kłęby
Żrą od razu na surowo,
Bo to dobrze, bo to zdrowo!
(„Bycza, bracie, rzecz – białuga!”
Na tajniaka tajniak mruga.)
Ćwierciomirski z Podhajdańca
Sarni udziec wziął do tańca

Esterhazy, w sztok zalany,
Zrobił z wędlin przekładańca
I na wszystkie strony pchany
Klaps go w talerz Donny Diany,
W ostry sos – więc ryk pijany,
Śmiech prezesów i Burbonów –
A nad wszystkim– pułk garsonów
Fruwa zmotoryzowany. […]

*J. Tuwim*

**Ćwiczenie 10**

Czytamy na głos ze zrozumieniem, dokładnie artykułując samogłoski.

**Piosenka o pszczółkach**

Czterdzieści małych pszczółek
Mieszkało w lesie na drzewie
A jedna była mizerna
Zostało trzydzieści dziewięć

Trzydzieści dziewięć pszczółek
Zaprzyjaźniło się z łosiem
A jednej łoś nie lubił
Zostało trzydzieści osiem

Trzydzieści osiem pszczółek
Jesienią klepało biedę
I jak się łatwo domyślić
Zostało trzydzieści siedem

Trzydzieści siedem pszczółek
Zimą nie miało co jeść

I że tak zażartuję
Zostało trzydzieści sześć

Trzydzieści sześć pszczółek
Mieszkało w lesie pod listkiem
I przyleciała wrona
I zadziobała wszystkie!!!

Być może w tej piosence
Optymizmu jest mało
Ale przynajmniej krócej
Niż się zapowiadało!

*A. Andrus*

**Ćwiczenie 11**

Czytamy na głos, starając się zachować rytm wiersza. Dokładnie wypowiadamy samogłoski i akcentujemy końcówki wyrazów.

## Grzybobranie

Grzybów było w brud: chłopcy biorą krasnolice,
Tyle w pieśniach ludowych sławione lisice,
Panienki za wysmukłym gonią borowikiem,
Lecz wszyscy rozglądają się za sromotnikiem,
Którego chłopi zowią grzybów pułkownikiem
W stanie spoczynku. Grzyb ten – zarówno suszony,
Jak też marynowany lub w maśle duszony
Niezwykłym wśród Polaków cieszy się popytem,
Choć dla inszych narodów bywa jadowitem.
Hrabia, pojąć nie mogąc, w las czym prędzej rusza
I chwyciwszy Wojskiego za poły kontusza
Spytał: – Wybacz, waść, proszę, to moje nieuctwo,
Lecz jakże jeść możecie trujące paskudztwo?

Zaśmiał się Wojski, sięgnął w kieszeni odmęty,
Wyjął stamtąd sromotnik cętkowany, kręty,
Połknął, mlasnął i mruknął: – A teraz odtrutka!
– Rozumiem – krzyknął hrabia – pewnie gdańska wódka!
– Gdańska po sromotniku? – rzekł Wojski – akurat!
Na truciznę – trucizna! Vivat denaturat!
I łyknąwszy pół basa rzucił w krzaki flaszkę,
Kędy legła, z naklejki szczerząc trupią czaszkę.
– Lubię też – dodał szlagon – gdy sobie dogodzę,
Odpocząć w strudze spalin przy ruchliwej drodze,
I gdy tlenek ołowiu moje płuco wchłania,
Wspominać dawne walki w okresie powstania
Kościuszkowskiego… owe szarże, rejterady…
Ja dumam – a w mym wnętrzu zżerają się jady!
Sromotnik w denaturat wpadłszy fioletowy
Za łeb go! Za nim goni tlenek ołowiowy!
Już go dopadł! Już srogie czynią się fermenty!
Tną się krzyżową sztuką! Cios prosty! Raz cięty!
Tym sposobem – gdy wzajem zniszczą się trucizny,
Wytwarza się z nich pokarm wyborny a żyzny,
Chociaż nie znany nigdzie, prócz naszej ojczyzny…
Słysząc te wynurzenia – dziwnie zbladł Horeszka,
Widać, że w nim płynęła zbyt mała domieszka
Krwi polskiej, gdyż wśród śmiechu szlachty-mosterdziejów
Z krzykiem do Włoch uciekał pośród swych dżokejów,
Zaś Gerwazy, usiadłszy wygodnie na skwerku,
Jął smażyć sromotnika plaster po plasterku
Na kilku izotopach, ukradzionych w Świerku…

*A. Waligórski*

**Ćwiczenie 12**

Czytamy na głos, na początku powoli, potem coraz szybciej, bardzo szybko i coraz wolniej, wolno i na koniec jak najwolniej.

**To nasze ostatnie bolero**

Była dla niego laleczką,
zabawką liryczną przed snem.
On zaś był jej potrzebą serdeczną –
królewiczem, paniczem i lwem.
Dał jej szminkę, puder, tusz.
Dał jej może tysiąc róż,
ale serca swego– cóż,
serca nie dał, pewno nie miał.
A gdy nocny ptak oniemiał,
rwał do tańca przez dancingu złoty kurz.

To nasze ostatnie bolero,
wierne tobie i mnie.
To nasze ostatnie bolero
z kroplą dżinu na dnie.

Może jutro dopiero
poznasz nędzę tych słów,
ale dzisiaj mnie porwij,
dzisiaj upij mnie znów.
Dzisiaj tul mnie tak,
żeby tchu nam było brak,
żeby serca czarny wrak
w białej niszy
nagłej ciszy
szeptał tak:

To nasze ostatnie bolero,
wierne tobie i mnie.
To nasze ostatnie bolero
z kroplą dżinu na dnie.

Była dla niego laleczką,
dla drugiego, trzeciego – kto wie?
Potem skryło ją małe miasteczko,
pogrążone w roztopach i mgle.
On miał wszystko to, co chciał:
sławę, złoto, piękno ciał,
życia krusz garściami brał.
A gdy z wiru wtem się zbudził
– już nie było tamtych ludzi,
których kochał, których zwodził,
których znał.

To nasze ostatnie bolero,
wierne tobie i mnie.
To nasze ostatnie bolero
z kroplą dżinu na dnie.

Jutro już tyralierą
znikną chłopcy we mgle,
ale dzisiaj zatańczmy
jak upiory we śnie.
Niech zatańczy z nami w takt
minionego świata wrak.
W białej niszy
nagłej ciszy
mignie frak.

To nasze ostatnie bolero,
wierne tobie i mnie.

To nasze ostatnie bolero,
z kroplą dżinu na dnie.

*A. Osiecka*

**Ćwiczenie 13**

Czytamy na głos, dokładnie artykułując samogłoski.

**Wspólny język**

Jan Dreptak skończył pracę i powstał od biurka
I chciał poczytać książkę ciekawą szalenie,
Gdy do pokoju wpadła Dreptakowa córka
Wołając, że pojutrze zjawi się pan Heniek,
Jej nowy narzeczony, pretendent do ręki,
Co pragnie z nią zadzierzgnąć dożywotnie więzy,
Więc tata ma dla niego być miły i miękki
I ma się starać znaleźć z Heniem wspólny język.
Ba! – zamyślił się tata – Co czynić należy?
Zadanie to niewdzięczne i trudne nad wyraz,
Nie znam bowiem języka współczesnej młodzieży
I nie wiem, co oznacza u nich jaki wyraz...
Tu sięgnął do współczesnych wspaniałych powieści
Czytał je przez noc całą i następny dzionek
Poznawał niezmierzone bogactwo ich treści
I uczył się na pamięć różnych wyrażonek.
Aż utrwaliła mu się ich metaforyka,
Więc gdy konkurent we drzwiach stanął zesromany,
Tata krzyknął życzliwie: – Ciao absztyfikant!
Chcesz truć o grabę mojej pierworodnej brzany?
Kit ci w oko. Pasuje? Wstawiaj mowę-trawę!
Przytargałeś pół basa, to wypruj bez draki!
Będziemy z tobą koleś sicher kumple klawe,
Tylko się nie napalaj na ciężkie moniaki!
Zresztą, co tam, chromolę! Bierz sobie tę szprycę.
Tu młodzieniec się zatrząsł jakby tańczył twista,

Obrócił się i z wrzaskiem wypadł na ulicę...
Ba! Skąd tata miał wiedzieć, że to polonista???

*A. Waligórski*

**Ćwiczenie 14**

Czytamy na głos, przechodząc od szeptu do pełnego głosu.

**Hop szklankę piwa**

Na skale czarnej, spadającej w morze
stoi mój zamek
oplata go galeria w koronki z białego marmuru
w koronki z białego marmuru?
w koronki z białego marmuru?
tak!
chciałem coś pisać
co? co? co? co?
coś dźwięczy jak daleki gong
gong, gong, gong
coś dźwięczy jak daleki gong świątyni
kiedy? kiedy? kiedy?
kiedy, kiedy wieczorne niebo migdałowe
sklepi swą kopułę nad miastem

Nad zrębem planety, pośród gwiezdnej nocy
szereg alefów w nieskończoność pełznie
i nieskończoność unieskończoniona
zawiera sama w sobie przez siebie zdradzona
kłęby, kłęby, kłęby tytanów
i rogate, i rogate widma
sypią, sypią, sypią gwiazd roje w wydarte otchłanie
myśl własne wątpia zapuściła szpony
i gryzie siebie sama w swej własnej otchłani
lecz myśl ta czyja? samo się nie myśli
tak jak grzmi samo i samo się błyska

punkt się sprężył w *n* wymiarów przestrzeń
i przestrzeń klapła jak przekłuty balon

Hop, hop, hop szklankę piwa
hop, hop, hop szklankę piwa
hop, hop, hop szklankę piwa
hop szklankę piwa hop!
dnem mojej duszy jest pierwotna mściwość
a moim herbem jest soczysta larwa
zdębiałych koni lawiny, lawiny
i oficerów zasmucone miny

Hop, hop, hop szklankę piwa
hop, hop, hop szklankę piwa
hop, hop, hop szklankę piwa
hop szklankę piwa hop!
ważę ciężary o jakich nie myślał żaden cezar świata
a wszystko ulata, ulata jak wata, ulata jak wata
hop szklankę piwa hop

Nad zrębem planety pośród gwiezdnej nocy
szereg alefów w nieskończoność pełznie
i nieskończoność unieskończoniona
zawiera sama w sobie przez siebie zdradzona
kłęby, kłęby, kłęby tytanów
i rogate i rogate widma
sypią, sypią gwiazd roje, wydarte otchłanie
myśl własne wątpia zapuściła szpony
i gryzie siebie sama w swej własnej otchłani.

*M. Grechuta*

**Ćwiczenie 15**

Czytamy na głos ze zrozumieniem, dokładnie artykułując samogłoski.

## Do Przyjaciół Gówniarzy

Motto:
Kto się za ten wiersz obraża
ten się sam za gówniarza uważa.

Przeglądam w myśli wszystkich mych przyjaciół twarze
I myślę sobie, och, psiakrew! czyż wszyscy są gówniarze?
Ach, nie! Jest kilku wiernych, z tymi pojechałbym nawet do Kielc.
A reszta? Ach, reszta, to jest gówno, proszę pani, wprost na szmelc.
Pytacie mnie, czemu do Kielc, a nie do Afryki lub na Borneo?
O, tam łatwiej przyjacielem być wśród tropikalnych puszcz,
Niż gdy za ścianą woła ktoś: puszcz mnie pan, ach, puszcz.
A pluskwy, ach, nietropikalne, mnożą się jak w aparacie tym „Roneo".
O, tak w ohydnej wszawości małego miastka,
Gdy metafizyk głąb wypiera dowolna wprost namiastka,
A miłość dają tylko, ach, nieszczęsne prostetuty
(Bo krzywych zbrakło już),
A syf i tryper biegną w krok tuż, tuż,
Gdzie zwykła dorożkarska buda zastąpi wszelkie narkotyki świata,
I gdzie jedyne piękno jest: na zgniłych domkach jakaś, proszę pani,
wieczorna, ta tak zwana, ach, poświata,
I to wszystko na tle zupełnej nędzy
W smrodzie u jakiejś gospodyni potwornej wprost jędzy,
W ciągłej niepogodzie, co lepsza jest od słońca,
Bo wtedy wszystko zda się bliskim już, ach, końca –
Tak sobie wyobrażam Kielce, symbol, jako szczyt ohydy,
Jako jakiś Paramount najgorszej małomiasteczkowej brzydy.
A może piękne to jest, ach, miasteczko, ach, i nawet miłe
I niełatwo jest w nim złapać nawet kiłę...
W każdym razie tam przyjacielem być i w tych warunkach
Trudniej jest niż w afrykańskich najpiekielniejszych choćby
wprost stosunkach.
Gdy człowiek gębą sra,

A tyłkiem podpatruje obroty gwiazd i mgławic dalekich spirale,
Gdy muzyczka skądiś gra,
A on gdzieś przy powale wydusza miliony pluskwich gniazd,
Gdy beznadziejność dusi jak ohyda i śmierdząca zmora,
Gdy człowiek sobie siebie widzi jako cuchnącego własnym
sosem, ach, potwora –
Może to wszystko przejdzie, ach, a może nie,
W każdym razie to jest wszystko bardzo fe.
A do tego napisanie nie krwią, a gównem, bardzo źle.
Ja nie chcę tego, nie, nie, nie!

I nie chcę, potąd mam już ich,
Przyjaciół mych, gówniarzy tych.
Wolę bydło wprost, koty, nie mówiąc o psach,
Robaki, pluskwy, jakieś automaty,
Nawet takie, jak na stacjach, choć bez twarzy,
Co nie mają ni mamy ni taty,
Bo wiem, że kot nie skłamie miaucząc,
A pies swym szczekaniem,
Że krowa mi nie siknie witriolejem w pysk, tylko mlekiem,
Że pluskwa... ale szkoda gadać, proszę pani,
Że świat się roi od drani.
Że gdy, na przykład, w automat włożę groszy pięć,
To wyjdzie mi na pewno czekoladka,
A nie kłamliwa mowa, brechnia obłudna i już zbyt wprost nader hadka
W swym śliskim kłamstwie,
W zaczajonej za nim złośliwości, chęci krzywdy
I zlekceważenia, ach, i zwykłym chamstwie.
Automat nie będzie obśliniać mnie
i dusić aż do bólu rąk mych z czułości,
A potem za plecami, albo i przed, to wolę nawet już, robić małych
obrzydliwości,
W imię jakiś urojonych zalet i cnót
Czekając na swego wniebowzięcia już za życia cud –

Bo on jest taki dobry, ach, i doskonały,
Że nie wiadomo już, czy nawet on oddaje kały...
Może on nie sra i nie robi pipi,
Taki, ścierwo, doskonały jest,
Że w samo piękno zamienia się jego najpospolitszy gest:
Jakieś dłubnięcie w nosie,
Czy umazanie ręki w jakimś własnym sosie,
Co lepszy jest od majonezu,
Gdy organ, co go wydaje, piękniejszy od świątyni Diany jest
z Efezu...

I tak nie znoszę w ogóle obłudnych gówniarzy,
Ale gdy mymi przyjaciółmi jeszcze śmieli być
I potem się zdemaskowali
– Tym gorzej, jeśli się w gówniarstwie swym tak długo dekowali –
To taki mnie porywa wstyd, że mi jest z tym wprost nie do twarzy!
Precz ode mnie, gatunku wraży!
Niech mi się nie śmie żaden z was nawet śnić,
Bo będę pluć jak Arab i bić!
Niech mi się o nim nigdy więcej najlżej nawet nie zamarzy,
Bo wszystkich razem w kupie
Zwalę czym popadło – dla ekonomii – po olbrzymiej wspólnej dupie.

*S. I. Witkiewicz*

# TYLKO DLA BARDZO DOROSŁYCH

## Instrukcja do ćwiczeń

Wszystkie ćwiczenia dla bardzo dorosłych czytamy na głos. Staramy się na początku czytać powoli, dokładnie i poprawnie wypowiadając wszystkie głoski. Stopniowo zwiększamy tempo, starając się nie stracić na poprawności wymowy.

### Przemowa na fraszki dla wstydliwych

Ustąpcie, żartów kto nie znosi, i wy,
Którym rumieniec zapala wstydliwy
Posłuszną gębę, u których niewolny
Język i za grzech idzie wiersz swawolny!
Są u mnie wiersze, które na nieszporze
Może ksiądz śpiewać i mniszka w klasztorze;
Ale ta książka odważna na grzechy
Rześkie ma słowa i bezpieczne śmiechy:
Wyrzecze, co chce, i bez wszej ogródki
Kusia mianuje i z jego podbródki;
Da własne imię swemu winowajcy
I mądzie mądziem, jajca zowie jajcy!
O, jako często czytając te baśnie,
Gacie skrochmalisz, albo-ć portka trześnie
I nadętego chcąc uskromić guza,
Z ręką tam pójdziesz, albo do zamtuza!
W tej księdze pióro opuszcza nadragi
I wiersz mój chodzi jako w łaźni nagi.
Ustąp, prawico, któraś macierzyzny
Nie zbyła, nie patrząc na nagie mężczyzny!
Lecz, jeśli cię znam, pewnie tą przestrogą
Wznieciłem ci chęć do czytania srogą
I coś już kładła książkę, dalej jeszcze

Czytać ją będziesz od deski ku desce,
I choćbyś równa Lukrecyjej wszędzie,
Doczytasz, kiedy nikt widzieć nie będzie.
Na cóż te zmysły? Już o twej płci wiemy,
Że tego pragnie, co dla was nosiemy;
I ty to, czego czytać bronisz oku,
Rada byś miała w garści, ba, i w kroku.

*J. A. Morsztyn*

## Siła białogłowy

Stąd się bierze u chłopów rozum i zatrata,
Że w kroku babskim siedzi i anioł i szatan.

## Niegłupia

„Kiedy się lepiej zalecać – doktora
Pytała panna – z rana czy z wieczora?"
Doktor powiada: „Lepiej to osłodzi
Wieczór, lecz zdrowiu nie tak rano szkodzi".
„Uczynię – mówi – wedle twego zdania:
Wieczór dla smaku, dla zdrowia z zarania".

## Dobra rola

Gospodarz precz odjechał i stąd role tłuste
Nie przynoszą pożytku i płonieją puste;
Ale pani sowicie tę szkodę nadgrodzi,
Bo chociaż męża nie ma, przecię dzieci rodzi.
Wiesz, czemu pani płodna, a pola szwankują?
Bo roli nikt nie sprawia, a panią sprawują.

*J. A. Morsztyn*

## Apel

Myjcie się, dziewczyny,
Nie znacie dnia ani godziny.

## Pouczenie

Nie da ci ojciec, nie da ci matka
Tego, co może dać ci sąsiadka.

## Dla równowagi

By równowaga nie była zwichnięta,
Podnosząc suknię – spuszczała oczęta.

## To-to

Chwalisz się miła, niespożytą cnotą.
Ale czy kiedy dybał kto na to-to?

## Rada

Nie dbaj, panno, o opinię,
Byleś zachowała linię.

## Największa krzywda

Największa krzywda, jaką znają dzieje,
Gdy krzywdy chcąc, krzywda się nie dzieje.

## Niechętnie

Niechętniem dzisiaj zasnął,
Bom zasnął z żoną własną.
Niechętnie też się budzę,
Bo śniły mi się cudze.

## Utracjuszka

Mówiło do mnie dziewczątko smarkate
– Jedno cenię w dziewictwie. – Co? – Jego utratę!

## Hasło

Czy panią, czy służącą,
Obsłużymy każdą chcącą!

## Marzenie dziewczęce

Oto marzenie dziewczęce:
Dostać się w dobre ręce.

## Treny na kociaka

Minęła młodość i uroda,
Została reszta. Szkoda.

*J. Sztaudynger*

## Żona męża bardzo żałowała

Żona jedna tak barzo męża żałowała,
Że go sobie po śmierci namalować dała.
Naparł się jej wnet drugi, ale zań nie chciała:
„Chybabyś tak dobry był jak ten, com go miała”.

A on się jej lepszym być na wszem obiecował,
Jakoż jednak wnet z przodka lepiej się zachował.
Bo gdy wstała od niego, zrąbała pierwszego,
Nazywając go zdrajcą być ciała swojego.

*M. Rej*

## O swych rymiech

Ja inaczej nie piszę, jeno jako żyję,
Pijane moje rymy, bo i sam rad piję,
Nie mierzi mię biesiada, nie mierżą mnie żarty,
Podczas i czepiec; więc pełne tego karty.
Co po sykofancyjej? – Chcesz mię miary w życiu
Nauczyć, a sam, książę, nosisz diabła w kryciu.

## Do dziewki

Nie uciekaj przede mną, dziewko urodziwa,
Z twoją rumianą twarzą moja broda siwa
Zgodzi się znamienicie; patrz, gdy wieniec wiją,
że przy pospolicie sadzą różej leliją.

Nie uciekaj przede mną dziewko urodziwa,
Serceć jeszcze nie stare, chociaż broda siwa;
Choć u mnie broda siwa, jeszczem nie zganiony;
Czosnek ma głowę białą, a ogon zielony.

Nie uciekaj, ma rada; wszak wiesz: im kot starszy,
Tym, pospolicie mówią: ogon jego twarszy;
I dąb, choć mieście przyschnie, choć liść na nim płowy,
Przedsię stoi potężnie, bo ma korzeń zdrowy.

## Do miłości

Chyba w serce, Miłości, proszę nie uderzaj,
Ale na każdy członek inszy śmiele zmierzaj!

*J. Kochanowski*

## Na ucztę

Szlag dam od wychodu, nie zjem, jeno jaje,
Drożej sram, niźli jadam: złe to obyczaje.

## **Bajeczki Babci Pimpusiowej** (wybór M. Oczkoś)

Napadł na turystkę jeden niedźwiedź dziki.
Trafił na artystkę, musi brać zastrzyki.

Raz chory niedźwiedź pierdział, budząc miłosierdzie
A suseł mu oklaski bił po każdym pierdzie.
Czy ten suseł zwariował? – spytał dzięcioł śledzia.
Nie – śledź odparł – to rzecznik prasowy niedźwiedzia.

Kiedyś tak muchę tse-tse niecnotę przyparło,
Że z jednym samcem tse-tse pognała na tarło.
Dalej zetseć się z tsaskiem (strasny to wysiłek),
Ona tse-tse, on tse-tse, aż się starli w pyłek.

Doniósł struś, że mu żonę poderwał koliber.
Milicjant w śmiech: – On ma przecież za mały kaliber.
Struś wtedy poruszył cały komisariat:
– Owszem, kaliber mały, lecz koliber – wariat.

Kiedyś pijany zając włóczył się po rżysku,
A spotkawszy niedźwiedzia, naprał go po pysku.
Niedźwiedź wpadłszy do domu wrzasnął: – Leokadio!
Coś się chyba zmieniło, włącz no prędko radio!

Latał sobie z radarem pewien gacek młody
I po drodze omijał przeróżne przeszkody,
Lecz właśnie gdy się cieszył, że je tak omija,
Wpadłszy na jedną z przeszkód rozbił sobie ryja.

*A. Waligórski*

# MOWY I PRZEMÓWIENIA WARTE WSPOMNIENIA

Wszystkie słowa coś znaczą, ale prawdziwe znaczenie i sens nadaje im osoba, która je wygłasza, poprzez swoją interpretację.

Zdarzają się mowy, przemówienia, wystąpienia, które zmieniają bieg historii, wpływają na postawy ludzi; pamiętane przez potomność nie tylko dlatego, że znakomicie je napisano, ale przede wszystkim dlatego, że zostały doskonale wygłoszone, powiedziane.

Nawet najlepiej napisany tekst można „położyć”, a średni bądź słaby w czasie wystąpienia podnieść do rangi symbolu.

Poniżej proponuję fragmenty kilku takich przemówień. Jest to doskonałe ćwiczenie uzupełniające nasze zmagania artykulacyjne.

Warto uczyć się od mistrzów.

## Instrukcja do ćwiczeń

Ćwiczenia te wykonujemy na stojąco.

Stajemy wygodnie w lekkim rozkroku, ale tak, aby ciężar ciała był rozłożony na obydwu nogach. Podnosimy tekst na wysokość klatki piersiowej. Jeśli będzie za nisko, to poprzez opuszczenie brody zamkniemy sobie krtań i wyjdzie „kozi głos”.

Nabieramy powietrza w płuca i zaczynamy czytać, od razu pełnym głosem, do przodu, a nie – jak to mówią – w „kamizelkę” czy „do kołnierzyka”.

Staramy się przedłużać samogłoski. Robimy pauzy w czytaniu oraz bierzemy oddech w zaznaczonych miejscach (pionowe kreski). Na początku może to być trudne, ale ćwiczenie czyni mistrza.

Kiedy nabędziemy już wprawy, zaznaczmy w tekstach przemówień miejsca, w których sami chcielibyśmy wziąć oddech. I spróbujmy oddać charakter przemówień. Może się on różnić od tego zaproponowanego przez autora.

Ćwiczenie ma kilka poziomów. Aby przejść do następnego, trzeba zaliczyć wcześniejszy.

Poziom 1 – mówimy do kilku osób

Poziom 2 – mówimy do kilkunastu osób

Poziom 3 – mówimy do kilkudziesięciu osób

Poziom 4 – mówimy do kilkuset osób

Poziom 5 – porywamy tłumy!

**Ćwiczenie 1**

Czytamy głośno, bardzo przedłużając samogłoski.

**Kazanie na górze**

Zobaczywszy te gromady,| wszedł na górę.| Gdy usiadł, przybliżyli się do Niego Jego uczniowie.| Wtedy otworzył swoje usta| i uczył ich, mówiąc:

Błogosławieni ubodzy w duchu,| bo ich jest królestwo niebieskie.|

Błogosławieni płaczący,| bo oni doznają pocieszenia.|

Błogosławieni łagodni,| bo oni odziedziczą ziemię.|

Błogosławieni łaknący| i pragnący sprawiedliwości,| bo oni zostaną nasyceni.|

Błogosławieni miłosierni,| bo oni miłosierdzia dostąpią.|

Błogosławieni czyści w sercu,| bo oni Boga zobaczą.|

Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój,| bo oni nazwani zostaną| dziećmi Boga.|

Błogosławieni prześladowani z powodu sprawiedliwości,| bo ich jest królestwo niebieskie.|

Błogosławieni jesteście, |gdy was znieważą, i oskarżą,| i kłamiąc powiedzą o was wszelkie zło| z mojego powodu.| Cieszcie się i weselcie,| bo wasza nagroda w niebie jest wielka.| Przecież przed wami| tak samo prześladowali Proroków.|

Wy jesteście solą ziemi.| Lecz jeśli sól straci swój smak, |czy da się ona czymkolwiek posolić?| Już do niczego się nie nadaje,| chyba do wyrzucenia na dwór| i podeptania przez ludzi.|

Wy jesteście światłem świata.| Nie może się ukryć miasto| leżące na górze.| Ani nie zapalają lampy| i nie kładą jej pod korcem,| lecz na świeczniku,| i świeci wszystkim w domu.| Niech tak świeci wasze światło przed ludźmi,| aby widzieli wasze dobre uczynki| i oddali chwałę Ojcu waszemu| w niebie.|

Nie myślcie, że przyszedłem znieść Prawo lub Proroków.| Nie znieść przyszedłem,| ale dopełnić.| Tak, mówię wam:| zanim niebo i ziemia nie przeminie,| nie zginie z Prawa nawet jedna jota,| nawet jeden rożek litery,| aż wszystko się spełni.| Kto zatem| zwolni się z jednego z tych przykazań,| choćby najmniejszego,| i tak będzie uczył ludzi,| ten będzie nazwany |najmniejszym w królestwie niebieskim.| A kto spełni| i [tak] będzie uczył,| ten będzie nazwany wielkim| w królestwie niebieskim.

*Ewangelia wg św. Łukasza 6, 12–26*

### Ćwiczenie 2

Czytamy głośno, bardzo przedłużając samogłoski.

**Mowa Dalajlamy wygłoszona w czasie ceremonii wręczenia pokojowej Nagrody Nobla** (fragment)

Wasza Królewska Wysokość,| szanowni członkowie Komitetu Nobla,| Bracia i Siostry.

Jestem bardzo szczęśliwy,| mogąc być dzisiaj tutaj w celu odebrania Pokojowej Nagrody Nobla.| Czuję się zaszczycony| i głęboko poruszony tym,| że raczyliście dać tę ważną nagrodę prostemu mnichowi z Tybetu.| Nie jestem nikim specjalnym.| Przyjmuję ją z pokorą, wierząc,| że ta nagroda jest wyrazem uznania prawdziwej wartości altruizmu,| miłości,| współczucia i niestosowania przemocy,| które próbuję praktykować, w zgodzie z naukami Buddy| i wielkich mędrców Indii i Tybetu.

Przyjmuję tę nagrodę z głęboką wdzięcznością| w imieniu wszystkich ciemiężonych gdziekolwiek bądź na świecie| oraz wszystkich tych, którzy walczą o wolność i pracują dla światowego pokoju.| Przyjmuję ją jako wyraz hołdu dla człowieka,| który zapoczątkował nowoczesną tradycję działania bez przemocy –| Mahatmy Gandhiego,| którego życie było dla mnie nauką i inspiracją.| Przyjmuję ją oczywiście również w imieniu sześciu milionów Tybetańczyków,| moich dzielnych rodaków w Tybecie,| którzy tak wiele wycierpieli i którzy dalej cierpią.| Stoją oni w obliczu przemyślanej i systematycznej strategii| mającej na celu zniszczenie ich narodowej i kulturowej tożsamości.| Ta nagroda potwierdza nasze przekonanie, że mając za broń prawdę,| odwagę i determinację,| będziemy w stanie wyzwolić Tybet.| Nie ma znaczenia, z której części świata pochodzimy,| jesteśmy przede wszystkim takimi samymi istotami ludzkimi.| Wszyscy pragniemy szczęścia i próbujemy uniknąć cierpienia.| Mamy te same podstawowe ludzkie potrzeby i troski|. Wszystkie istoty ludzkie chcą wolności i prawa do decydowania o własnym losie,| zarówno jako jednostki,| jak i narody. Taka jest natura ludzka.| Wskazują na to jasno wielkie zmiany mające miejsce wszędzie na świecie,| od Europy Wschodniej po Afrykę.| W Chinach masowy ruch prodemokratyczny został brutalnie zdławiony w czerwcu tego roku.| Lecz nie sądzę, aby te demonstracje były na próżno,| ponieważ wśród Chińczyków został rozbudzony duch wolności,| ten sam,| który ogarnął wiele innych części świata,| i Chiny nie mogą uciec spod jego wpływu.| Dzielni studenci i ich zwolennicy| pokazali chińskim przywódcom i całemu światu ludzką twarz tego wielkiego narodu.| W zeszłym tygodniu| duża liczba Tybetańczyków została znowu skazana na kary więzienia do dziewiętnastu lat,|

w masowym pokazowym procesie| mającym prawdopodobnie na celu zastraszenie ludności przed dzisiejszą uroczystością.| Ich jedyną „zbrodnią” było wyrażenie powszechnego wśród Tybetańczyków| pragnienia przywrócenia niepodległości ich ukochanego kraju.

**Ćwiczenie 3**

Czytamy głośno, bardzo przedłużając samogłoski.

**Przemówienie Lecha Wałęsy w Kongresie USA** (fragment)

My naród!| Oto słowa, od których chcę zacząć moje przemówienie.| Nikomu na tej sali nie muszę przypominać, skąd one pochodzą,| nie muszę też przypominać, że ja,| elektryk z Gdańska, też mam prawo się nimi posługiwać.|

My naród!| Stoję przed wami jako trzeci w historii cudzoziemiec, nie piastujący żadnych wielkich funkcji państwowych,| którego zaproszono,| aby przemówił przed połączonymi Izbami Kongresu Stanów Zjednoczonych.| Tego Kongresu,| który dla wielu uciśnionych i pozbawionych swoich praw ludzi na świecie |wydaje się być światłem wolności i ostoją praw człowieka.| Stoję przed Wami, by w imieniu swojego narodu mówić do Ameryki,| do obywateli państwa i kontynentu,| u którego wrót stoi słynna Statua Wolności.| Jest to dla mnie zaszczyt tak wielki,| chwila tak podniosła,| że trudno mi to z czymkolwiek porównać.| Pojęcie Stanów Zjednoczonych kojarzy się ludziom w Polsce z wolnością i demokracją,| ze wspaniałomyślnością i ofiarnością,| z ludzką przyjaźnią i przyjaznym człowieczeństwem.| Wiem, że nie wszędzie Ameryka tak jest postrzegana.| Ja mówię o tym, jaki jest obraz w Polsce,| obraz ten został utrwalony przez liczne dobre doświadczenia historyczne,| a jest sprawą znaną, że Polacy| odpłacają za serce sercem.| Świat pamiętał o wspaniałej zasadzie amerykańskiej demokracji,| o rządach ludu, przez lud i dla ludów.| Pamiętam też o niej ja,| robotnik z gdańskiej stoczni,| który całe swe życie wraz z innymi członkami ruchu „Solidarności”,| poświęcił dla tej właśnie zasady rządów ludu, przez lud i dla ludów.| Przeciw przywilejom i monopolowi,| przeciw łamaniu prawa,| przeciw deptaniu ludzkiej godności,| przeciw pogardzie i niesprawiedliwości.|

Takie właśnie| przypominające Abrahama Lincolna| i ojców założycieli Republiki Amerykańskiej,| przypominające też fundamenty i ideały amerykańskiej Deklaracji Niepodległości| i amerykańskiej Konstytucji,| są zasady i wartości, jakimi kieruje się wielki ruch polskiej Solidarności,| ruch skuteczny.| Wiem, że Amerykanie są ludźmi zarazem idealistycznymi,| ale i praktycznymi,| ludźmi zdrowego rozsądku i logicznego działania.| Łączą te cechy z wiarą w ostateczne zwycięstwo dobra,| ale wolą skuteczną pracę od wygłaszania przemówień.| Bardzo dobrze ich rozumiem.| Ja też nie kocham się w przemówieniach,| wolę fakty i pracę,| cenię skuteczność.

**Ćwiczenie 4**

Czytamy głośno, bardzo przedłużając samogłoski.

**Obrona Sokratesa** (fragment)

Jakieście wy,| obywatele,| odebrali wrażenie od moich oskarżycieli,| tego nie wiem;| bo i ja sam przy nich omalżem się nie zapomniał,| tak przekonująco mówili.| Chociaż znowu prawdziwego, powiem po prostu, nic nie powiedzieli.| A najwięcej mnie u nich jedno zadziwiło| z tych wielu kłamstw;| jak to mówili, że wyście się powinni strzec,| abym ja was nie oszukał,| bo doskonale umiem mówić.| To, że się nie wstydzili (ja zaraz czynem obalę ich twierdzenia, kiedy się pokaże, że ja ani trochę mówić nie umiem),| to mi się wydało u nich największą bezczelnością.|

Chyba że oni może tęgim mówcą nazywają tego,| co prawdę mówi.| Bo jeżeli tak mówią,| to ja bym się zgodził, że tylko nie według nich jestem mówcą.|

Więc oni,| jak ja mówię,| bodajże i słowa prawdy nie powiedzieli;| wy dopiero ode mnie usłyszycie całą prawdę.|

Tylko serio, na Zeusa, obywatele:| nie takie mowy przystrojone jak te ich: zwrotami i wyrazami, |ani ozdobione,| ale usłyszycie proste słowa,| wyrazy takie, jakie się nawiną.|

Bo ja wierzę,| że to sprawiedliwe, co mówię,| i niech się nikt z was czegoś innego nie spodziewa.|

Przecieżby nawet nie wypadało,| obywatele|, żebym ja, w tym wieku, jak młodzik| mówki układać przed was przychodził|. Ale naprawdę ja bardzo was, obywatele, o to proszę i błagam:| jeżeli usłyszycie, że ja się bronię takimi samymi słowami,| jakimi zwykle mówię i na rynku koło straganów,| gdzie mnie niejeden z was słyszał,| i gdzie bądź indziej, nie dziwcie się i nie róbcie hałasów dlatego.| Bo to tak jest:| teraz ja pierwszy raz stoję przed sądem, a lat mam siedemdziesiąt;| po prostu więc obcy mi jest tutejszy język.| Więc tak samo jak gdybym naprawdę był z innych stron,| to wybaczylibyście mi przecież,| gdybym tamtym językiem i sposobem mówił,| w jakim bym był wyrósł,| otóż tak samo i teraz o tę was proszę sprawiedliwość,| tak się to przynajmniej mnie przedstawia, |żebyście mi darowali sposób mówienia| – on tam będzie może gorszy, może lepszy| – a na to tylko patrzyli i na to tylko zważali,| czy ja słusznie mówię, czy nie;| bo to jest zaleta sędziego,| a mówcy: mówić prawdę.

**Ćwiczenie 5**

Czytamy głośno, bardzo przedłużając samogłoski.

**Przemówienie inauguracyjne Baracka Obamy** (fragment)

Drodzy Rodacy!|

Stoję tu| pełen pokory w obliczu czekających nas zadań,| wdzięczny za zaufanie, jakim mnie obdarzyliście,| oraz pomny ofiar złożonych przez naszych przodków.| Chcę podziękować prezydentowi Bushowi za jego służbę dla kraju| i współpracę podczas przekazywania władzy.|

Już czterdziestu czterech prezydentów złożyło przysięgę.| Jej słowa wypowiadano w czasach dobrobytu i pokoju.| Często też jednak padały wtedy, |gdy zbierały się nad nami ciemne chmury, a wokół szalały burze.| Ameryka| radziła sobie wtedy nie dzięki umiejętnościom i wizjom jej przywódców,| tylko dlatego|, że my, naród, zachowaliśmy wiarę w ideały| żywione przez tych, którzy byli przed nami,| i że nie sprzeniewierzyliśmy się naszej konstytucji.|

Tak było i tak być musi również w tym pokoleniu Amerykanów.|

Wiemy dziś, że znajdujemy się w środku kryzysu.| Prowadzimy wojny przeciwko rozległej organizacji przemocy i nienawiści.| Nasza gospodarka jest poważnie osłabiona,| co jest konsekwencją chciwości i braku odpowiedzialności niektórych z nas,| choć także wspólną porażką w podejmowaniu trudnych decyzji| i przygotowaniu nas wszystkich na nachodzące czasy.| Ludzie potracili domy i pracę,| pozamykano firmy.| Służba zdrowia jest zbyt kosztowna,| szkolnictwo zawodzi zbyt wielu z nas,| a każdy dzień przynosi nowe dowody, że sposób, w jaki wykorzystujemy energię,| tylko wzmacnia naszych wrogów i zagraża naszej planecie.|

Są to wszystko przejawy kryzysu, który odzwierciedlają dane gospodarcze i statystyczne.| Trudniej mierzalne,| choć nie mniej dogłębne, jest osłabienie zaufania,| które da się odczuć w całym kraju –| dręcząca obawa, że upadek Ameryki jest nieuchronny,| a wzrok przyszłych pokoleń nie będzie już tak dumny.|

Dziś mówię wam,| że wyzwania, które przed nami stoją,| są rzeczywiste,| poważne i jest ich wiele.| Nie będzie łatwo stawić im czoła| i nie uporamy się z nimi szybko.| Ale wiedzcie, że im sprostamy.|

Na wielkość trzeba zasłużyć.

**Ćwiczenie 6**

Czytamy głośno, bardzo przedłużając samogłoski.

**Przemówienie Winstona Churchilla w Fulton** (fragment)

Od Szczecina nad Bałtykiem| do Triestu nad Adriatykiem| opuściła się żelazna kurtyna w poprzek kontynentu.|
Poza ta linią znajdują się wszystkie stolice byłych państw środkowej i wschodniej Europy:| Warszawa,| Praga,| Wiedeń,| Budapeszt,| Bukareszt i Sofia| – wszystkie te sławne miasta i zamieszkująca wokół nich ludność leżą,| że tak się wyrażę, w sferze radzieckiej| i wszystkie, w takiej czy w innej formie, podlegają nie tylko wpływom radzieckim,| ale kontroli z Moskwy| w bardzo wysokim, niekiedy rosnącym stopniu.|

Rządy policyjne przenikają z Moskwy.| Ale tylko Ateny,| ze swą nieśmiertelną chwałą,| mogą swobodnie decydować o swej przyszłości w wyborach pod nadzorem brytyjskim,| amerykańskim i francuskim.| Zachęcano rząd polski, będący pod wpływem rosyjskim,| do dokonania olbrzymich i niesłusznych wtargnięć do Niemiec| i teraz jesteśmy świadkami masowych wydaleń milionów Niemców| w stopniu bolesnym i o jakim nigdy się nie śniło.|

Partie komunistyczne, które były bardzo małe| w tych wszystkich państwach Europy Wschodniej,| otrzymały stanowisko nadrzędne i władzę o wiele przewyższającą ich liczebność| i dążą wszędzie do zdobycia wpływów totalistycznych.| Prawie wszędzie panują rządy policyjne,| z wyjątkiem Czechosłowacji, nie ma tam prawdziwej demokracji.| Turcja i Persja są głęboko zaalarmowane i poruszone z powodu żądań| wysuniętych pod adresem tych obu państw| oraz z powodu nacisku wywieranego na nie przez rząd moskiewski.|

Rosjanie w Berlinie próbują stworzyć partię quasi-komunistyczną| w swej strefie okupacyjnej w Niemczech| przez udzielanie specjalnych korzyści grupom przywódców lewicowych.| Po zakończeniu walk w czerwcu ubiegłego roku| armie amerykańska i brytyjska wycofały się, stosownie do poprzedniego porozumienia, na zachód| w pewnych punktach na głębokość 150 mil| wzdłuż frontu| ciągnącego się prawie 400 mil| żeby umożliwić naszym sprzymierzeńcom rosyjskim zajęcie tych rozległych terenów,| zdobytych przez zachodnie demokracje.

Jeżeli obecnie rząd radziecki usiłuje, na własna rękę,| stworzyć na tych obszarach Niemcy prokomunistyczne,| wywoła to nowe poważne trudności w strefie amerykańskiej i brytyjskiej| i da możliwość pokonanym Niemcom stania się przedmiotem przelicytowywania się demokracji radzieckiej i zachodniej.| Jakiekolwiek wnioski moglibyśmy wyciągnąć z tych faktów –| a są to fakty niewątpliwe –| to jedno jest pewne, że nie jest to Europa oswobodzona, o którą walczyliśmy.| A nie jest to także Europa,| która by posiadała zasadnicze warunki trwałego pokoju. [...]

# ĆWICZENIE HYDE PARK

Na koniec coś dla wytrwałych i ambitnych. Ćwiczenie, które wykonują najlepsi.

## Instrukcja do ćwiczenia

Wybierz lub wylosuj jeden z poniżej zaproponowanych tematów. Zapisz go na kartce albo wydrukuj. Znajdź w pobliżu coś, na czym możesz stanąć, tak by stać wyżej niż inni. Jeśli w najbliższym otoczeniu nie ma ambony, mównicy, skrzynki na warzywa, wejdź na krzesło. Rozejrzyj się dookoła. Spójrz na temat, który wylosowałeś, i zacznij przemawiać. Przedłużaj samogłoski, zawieszaj głos, mów głośniej niż zwykle, możesz nawet krzyczeć. Zrób wszystko, by przekonać zgromadzonych do swojej racji. Z tematem możesz się zgadzać lub nie zgadzać, często też w emocji można temat zmienić. Spróbuj i się nie bój.

**1.** Co robić, żeby nic nie robić, się nie narobić, a zarobić?

**2.** Precz z Paczesławem i Edypem!

**3.** Sen jako śmiertelna choroba przenoszona przez łóżko!

**4.** My stoimy tam, gdzie kiedyś, oni tam gdzie był skup złomu!

**5.** Trąba – instrument prawie doskonały.

**6.** Fiubździński jest świnia, łajdak, popapraniec i ch…uligan!

**7.** Zakładam ZPKnM Związek Przeciwników Kożucha na Mleku.

**8.** Parówkowym skrytożercom mówimy „nie!”

**9.** Jak najszybciej, najsprawniej, bezboleśnie i radośnie wydoić kozę?

**10.** Pije Kuba do Jakuba, Jakub do Michała.

**11.** Panowie, panie – z d r a d a – dziś jest wtorek!

**12.** Balcerowicz musi wrócić!

**13.** Dwa dodać dwa pomnożyć przez dwa podzielić przez dwa odjąć dwa i dopisać dwa to będzie dwa… dzieścia dwa!

**14.** Wróg mojego wroga, jak również wrogowie moich wrogów i wrogowie wrogów tychże wrogów bywają moimi przyjaciółmi.

**15.** Wszystkie dziewczyny na traktory!

**16.** Ucz się i pracuj, a garb ci sam wyrośnie!

**17.** Gość w dom, cukier do szafy!

# LITERATURA


Andrus A. (2007), *Popisuchy*, Łodź: PIĄTEK TRZYNASTEGO

Bralczyk J. (2003), *O języku polskiej polityki lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych*, Warszawa: TRIO

Bralczyk J. (2004), *Język na sprzedaż*, Gdańsk: GWP

Bralczyk J. (2004), *Leksykon zdań polskich*, Warszawa: ŚWIAT KSIĄŻKI

Fras J. (2005), *Komunikacja polityczna. Wybrane zagadnienia gatunków i języka wypowiedzi*, Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego

Gawęda K., Łazewski J. (1995), *Uczymy się poprawnej wymowy*, Warszawa: ALFA

Gross R. (2003), *Myśleć jak Sokrates*, Warszawa: KDC

Marcinik M. (2009), *Mówimy uprzejmie*, Warszawa: PWN

Oczkoś M. (2007), *Sztuka poprawnej wymowy, czyli o bełkotaniu i faflunieniu*, Warszawa: RM

Pod Redakcją – Gumowski M., Zawadzki T. (2006), *Wielkie mowy historii*, Warszawa: Polityka Spółdzielnia Pracy

Schopenhauer A. (2000), *Erystyka, czyli sztuka prowadzenia sporów*, Warszawa: ALMA-PRES

Skorek E. M. (2009), *100 tekstów do ćwiczeń logopedycznych*, Gdańsk: HARMONIA

Styczek I. (1983), *Logopedia*, Warszawa: PWN

Tarasiewicz B. (2006), *Mówię i śpiewam świadomie*, Kraków: TAiWPN UNIVERSITAS

Toczyska B. (2007), *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*, Gdańsk: GWP

Tokarczyk R. (2009), *Antologia anegdoty akademickiej*, Warszawa: WOLTERS KLUWER POLSKA

Turner J. C. (1977), *Voice and speech In the Theatre*, London: A&C BLACK LTD

Tuwim J. (1958), *Dzieła tom III. Jarmark rymów*, Warszawa: CZYTELNIK

Walczak -Deleżyńska M. (2004), *Aby język giętki… – wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej*, Wrocław: PWST Kraków, wydział zamiejscowy we Wrocławiu

Wasilewski J., Skibiński A. (2008), *Prowadzeni słowami*, Warszawa: DIFIN

Wojcieszke B. (2009), *Nie rób drugiemu, co tobie niemiłe*, Gdańsk: GWP